



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
<p style="text-align: center;"><b>Classe: 4<sup>a</sup> C Liceo Scientifico</b>                      <b>Docente: Cinzia Mocci</b>  <b>Anno scolastico 2023/2024</b></p>	
<p>IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ: CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>IL SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO</p> <p>L'ALLENAMENTO SPORTIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione motoria di partenza: velocità; forza arti superiori e inferiori; flessibilità; resistenza e forza addominale.</li> <li>• Funzione; organi; la circolazione sanguigna: il sangue; apparato circolatorio ed esercizio fisico</li> <li>• I parametri cardio-circolatori; le patologie</li> <li>• Misurazione della pressione arteriosa</li> <li>• Definizione e concetto dell'allenamento</li> <li>• Il concetto di carico allenante</li> <li>• Il sovrallenamento</li> <li>• I principi e le fasi dell'allenamento</li> <li>• Il riscaldamento; i principi applicativi</li> <li>• I mezzi e i momenti dell'allenamento</li> </ul>
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play:</b></p> <p>IL BASEBALL, L'ORIENTEERING, IL TENNIS E IL RUGBY L'ATLETICA LA GINNASTICA</p> <p>L'ARRAMPICATA SPORTIVA</p>	<p>Significato e regole dello sport e del fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La storia e le origini; i regolamenti; le infrazioni; i fondamentali di gioco; le tecniche di esecuzione</li> <li>• Esercitazioni pratiche</li> <li>• Il lancio del vortex</li> <li>• Corpo libero, la spalliera svedese</li> <li>• Come fare il Bouldering: la tecnica, gli accorgimenti e le strategie per lavorare in sicurezza</li> </ul>
<p><b>Salute e benessere, sicurezza e prevenzione:</b></p> <p>LA SALUTE E IL BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alimentazione e i diversi fabbisogni</li> <li>• Alimenti E Nutrienti; Composizione Corporea; Metabolismo Energetico; La Dieta Equilibrata</li> <li>• Il massaggio cardiaco e la respirazione artificiale</li> </ul>

Carbonia 11/06/2024

La docente: Cinzia Mocci