

LICEO STATALE “NICCOLO’ FORTEGUERRI”

liceo classico, liceo delle scienze umane, liceo economico sociale, liceo musicale
Pistoia

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: Prof. MAURO JACOMELLI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 4^a A LICEO CLASSICO

CONTENUTI DISCIPLINARI

Pratica

- Pallavolo ripasso dei fondamentali di base ed arbitraggio
- Atletica leggera : 100m., 400 m., 1500 m., salto in lungo, lancio del vortex
- Pattinaggio su ghiaccio
- Tennis Tavolo
- Badminton
- Test motori per verificare le capacità motorie di base

Teoria

- Educazione alimentare : i principi nutritivi, proteine, glucidi, lipidi, vitamine, i minerali, l’acqua.
- La corretta alimentazione : come ripartire i pasti durante la giornata
- Il bilanciamento dei principi nutritivi
- Fabbisogno energetico
- L’idratazione
- Alimentazione e forma fisica
- La salute un diritto fondamentale: prevenzione, informazione, stile di vita salutare
- Le droghe
- dipendenza fisica
- dipendenza psichica
- danni provocati all’organismo dalle droghe
- Il fumo : tutti i danni
- effetti del fumo sul corpo.
- L’alcol
- i costi sociali
- azione dell’alcol sull’organismo
- l’alcol e la guida
- Il doping
- il doping genetico.
- Visione di filmati e tutorial a carattere sportivo inerenti il programma trattato
- Visione di tutorial atti a motivare :
l’attività fisica (qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo)
l’esercizio fisico (attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente).

Pistoia, 10 Giugno 2023

L’INSEGNANTE

Prof. Mauro Jacomelli