

ANNO SCOLASTICO 2022/2023
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: FANDI VINCENZA RITA
CLASSE 4° C Isu

PARTE PRATICA

Valutazioni pratiche:

Test salto in lungo da fermo, Pallavolo i fondamentali, test dell'esagono

Potenziamento fisiologico:

- Potenziamento cardio respiratorio:

corsa lenta di tipo aerobico;

corsa intervallata di tipo anaerobico con recupero;

- Potenziamento muscolare ed articolare:

esercizi a carico naturale per gli arti inferiori;

esercizi a carico naturale per gli arti superiori;

esercizi a carico naturale per i muscoli addominali;

esercizi a carico naturale per i muscoli dorsali;

esercizi a carico naturale per le grandi articolazioni e per la colonna vertebrale;

Pratica sportiva:

Pallavolo- Dodgeball – fistball

le regole principali per giocare e arbitrare;

i fondamentali individuali;

i fondamentali in successione;

le tattiche di squadra ed i ruoli.

PARTE TEORICA

L'atletica

La corsa e i salti

L'alimentazione

Macronutrienti ,micronutrienti

indice glicemico

la piramide alimentare moderna

lo stile di vita corretto

L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo:

cenni sui principi dell'allenamento

le fasi di una seduta: riscaldamento, allenamento, defaticamento

lo stretching

il doping (educazione civica)

Gli Aluni:

Docente:

Vincenza Rita Fandi