



Liceo Artistico: Architettura e Ambiente

Classe: IV A
docente: Susanna Saba

anno scolastico 2021/22

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

1. Potenziamento fisiologico e psicomotorio

Corsa:lenta,veloce,sul posto,in circolo,libera,in avanti,in dietro,laterale, a passo incrociato,corsa a slalom, intervallata con recupero.

Corsa

Andature atletiche:corsa calciata,corsa a ginocchia alte(skip),passo saltellato,balzi.

Salti e saltelli: sul posto,in avanzamento,a piedi pari, su un piede,con giro.

2. 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 di mobilità articolare(stretching)

3. Test motori di ingresso e di verifica

Test coordinazione con la funicella

Lancio della palla medica. (lancio da seduti,lancio frontale e lancio dorsale)

Salto in alto da fermo (Sargent-test)

Salto in lungo da fermo

Mobilità articolare

Velocità (corsa a navetta 5x10, T-Agility,corsa a slalom)

4. Lezioni di teoria

Ripasso degli argomenti dell'anno precedente: sport individuali e di squadra,l'atletica leggera.

Tennis-tavolo: regole di gioco,fondamentali individuali.

Apparato circolatorio , il sangue e i gruppi sanguigni

Alimentazione e i principi nutritivi

Indice di Massa Corporea e Plicometria

La dieta equilibrata

Vari tipi di dieta: mediterranea, vegetariana,vegana

I disturbi alimentari (DCA).



EDUCAZIONE CIVICA: SVILUPPO SOSTENIBILE
AREA TEMATICA: EDUCAZIONE ALLA SALUTE E AL BENESSERE

- Introduzione all'Agenda 2030 e analisi dell'obiettivo 3
- Concetto di salute dinamica
- Salute e benessere come diritto e dovere
- Prevenzione e ricerca
- Stili di vita attivi
- La sedentarietà e i suoi rischi

Lanusei, 08 Giugno 2022

gli alunni

la docente
Susanna Saba