

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

a.s. 2023/2024 CLASSE 4 SEZ. G

- Esercitazioni finalizzate a valutare la funzionalità dei vari apparati.
- Esercitazioni per elasticità, tonicità muscolare e scioltezza generale.
- Esercitazioni a carattere prevalentemente aerobico e brevi attività a carattere anaerobico
- Esercizi e giochi di coordinazione e destrezza generale a corpo libero ed ai piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi e giochi per l'affinamento dello schema corporeo e motorio
- Attività per il miglioramento delle qualità motorie (coordinative e condizionali) a corpo libero e con l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi di ginnastica correttiva e preventiva.
- Attività e giochi in opposizione resistenza.
- Esercizi di rilassamento e stretching.
- Attività a carico naturale.
- Attività in ambiente naturale.
- Esercitazioni e giochi finalizzati al controllo segmentario del proprio corpo.
- Attività finalizzate ad utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Giochi di squadra: pallavolo, calcio, calcio a 5, basket, badminton e tennis da tavolo (fondamentali e schemi di gioco semplici) con relativi regolamenti tecnici.
- TEORIA:

Alimentazione :l'apparato digerente, i sistemi di stoccaggio, i principi nutritivi (macronutrienti e micronutrienti), alimentazione e sport (prima, durante e dopo la gara), alimentazione per tipologia di gare (gare a regime misto e gare a regime aerobico) gli integratori alimentari, anoressia atletica e bulimia.

Doping: principali sostanze e metodi proibiti (stimolanti del sistema nervoso, diuretici, analgesici e narcotici, anabolizzanti, ormoni peptidici, doping ematico e genetico).

