

PROGRAMMA CLASSE 4[^]C
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025/2026
PROF.SSA MAZZOCCO PATRIZIA

TEORIA

- Corpo umano e attività motoria: l'apparato muscolare e il suo funzionamento; i meccanismi di produzione energetica; il sistema nervoso, il sistema endocrino, l'apparato digerente, il sistema linfatico, il sistema immunitario;
- Capacità motorie: i principi dell'allenamento, capacità condizionali e allenamento;
- Studio della tecnica dei fondamentali, della terminologia e del regolamento delle attività sportive trattate;
- Salute, benessere e sicurezza: rilassamento e benessere; il doping; le dipendenze da fumo, droghe e alcool;
- Il contributo dello sport alla sostenibilità, l'impatto economico e culturale (educazione civica);
- Le professioni sportive: conoscere per una scelta consapevole (didattica orientativa).

PRATICA

- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative;
- Educazione posturale: il circuito di Ling;
- Esercizi di percezione del corpo, di rilassamento, respiratori, coordinativi;
- Esercizi a corpo libero con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta;
- Esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi (palle, cerchi, funicelle, ecc.)
- Esercizi di stretching e allungamento;
- Riscaldamento generale e specifico;
- Tecnica della corsa
- Workout di potenziamento generale e potenziamento aerobico;
- Progressioni a corpo libero con carico naturale e con l'uso di piccoli pesi; progressioni alla spalliera;
- Specialità atletiche individuali: corsa veloce e campestre, corsa ad ostacoli, salto in lungo, salto in alto;
- Giochi pre-sportivi;
- Giochi sportivi: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis tavolo, sitting volley, dodgeball, tchoukball.

FIRMA STUDENTI