

**PROGRAMMA
A.S. 2021/2022**

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Materia: | Scienze motorie e sportive |
| Classe: | 4° Liceo artistico |
| Insegnante/i: | Alberto Conti |
| Libri di testo: | In perfetto equilibrio |

| <i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i> | | <i>Argomenti e attività svolte</i> |
|--|---|---|
| 1. | MIGLIORIAMO IL NOSTRO FISICO, LE CAPACITA' MOTORIE | Le capacità : condizionali (forza, velocità, resistenza) coordinative (equilibrio, ritmo spazio tempo, educazione posturale, educazione respiratoria, lateralizzazione, coordinazione grezza, fine, generale, specifica. |
| 2. | L' ATTIVITA' FISICA ABBINATA AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE INTESA COME BENESSERE | Effetti dell'attività fisica sul corpo a tutte le età. Come prevenire l' invecchiamento Gruppi alimentari, piramide alimentare. Diete per sportivi. Disturbi alimentari: anoressia e bulimia. Attività fisica e corretta alimentazione sono alla base di una vita sana. Condividere esperienze anche con specialisti del settore, psicologo e nutrizionista. |
| 3. | SPORT DI SQUADRA (pallavolo, calcio,basket), LE REGOLE E IL FAIR PLAY | Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica, saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie, saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati, comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature, cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti, arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche |
| 4. | TEST MOTORI | Test motori sul campo, velocità, resistenza, percorsi e circuiti vari |
| 5. | TREKKING/ORIENTEERING | Sapersi orientare in ambienti naturali realizzando strategie di gioco , mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra facendo allo stesso tempo attività fisica in ambienti fuori dai locali scolastici. |

Cecina, 9 settembre 2021

Firma Insegnante/i
