

Programma di Scienze motorie

Prof.ssa Maria Paola Senis

A.S. 2020/2021 Classe 4^aA

Attività a carico naturale per il miglioramento della capacità cardio-respiratoria e l'incremento della resistenza generale. Corsa leggera prolungata all'aperto

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi eseguiti nelle varie stazioni, per il miglioramento delle capacità di:

- Equilibrio
- Coordinazione generale
- Destrezza e agilità
- Mobilità articolare
- Flessibilità

Attività a carico naturale per il miglioramento del tono muscolare generale, con particolare riferimento ai distretti della muscolatura addominale e dorsale; esercizi eseguiti singolarmente.

Attività a con l'utilizzo di cerchi, ostacoli (da 30 cm a 60 cm) e fune per il miglioramento delle capacità di coordinazione

Attività di potenziamento dinamico arti inferiori: percorsi dinamici

Esercizi a corpo libero eseguiti singolarmente

Esercizi di allungamento muscolare, *Lo stretching*

Atletica leggera:

- Velocità
- Salto in lungo
- Lancio del giavellotto
- Getto del peso
- Salto in alto

Corso di Scacchi

Argomenti teorici (testo adottato: In Movimento)

- Realizzazione di un PPT dal titolo: racconta una tua passione
- Realizzazione di PPT su: sport e natura, sport in ambiente urbano
- Teoria del gioco degli scacchi
- Educazione alimentare:
 - i nutrienti
 - fabbisogno energetico, plastico rigenerativo, bioregolatore protettivo, idrico.
 - Il metabolismo energetico, dieta equilibrata, composizione corporea, alimentazione e sport,
 - Disturbi alimentari: Anoressia e Bulimia.
- Teoria dell'Atletica leggera: Corse e Concorsi.
- Visione del film "Race il colore della vittoria" - Componimento sul film

Videoconferenza sul Doping a cura della FIDAL

- Il Doping: significato del termine, codice WADA, principi del codice. Le sostanze e i metodi proibiti dal codice, le sostanze non soggette a restrizione