

*classe/sez.* **IV sez. AS a. s. 2022/2023**

*disciplina* **Scienze Motorie e Sportive**

*docente* **Petruzzellis Stefania**

### **Programma Svolto**

#### **CAPACITA' MOTORIE:**

- Capacità coordinative: fattori che regolano la coordinazione e la combinazione motoria
- Capacità condizionali: forza, velocità e resistenza, le metodologie per allenare queste capacità.

#### **EFFICIENZA FISICA:**

- Elementi di ginnastica aerobica, Circuit- training e allenamento funzionale;
- Salute e corretti stili di vita: assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere proprio, degli altri e dell'ambiente

#### **DISCIPLINE MOTORIE E SPORTIVE**

- Fondamentali tecnico-tattici di squadra e gesti arbitrali dei principali sport di squadra: pallavolo, pallacanestro.
- Sport individuali: ginnastica, atletica leggera.

#### **GIOCHI SPORTIVI E FAIR PLAY**

- Regole di comportamento e Fair Play.

#### **SICUREZZA, SALUTE E CORRETTI STILI DI VITA**

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti;

#### **EDUCAZIONE ALIMENTARE**

- I principi nutritivi: in particolare i glucidi;
- Il metabolismo;
- Valori calorici ed energia consumata.

**IL DOCENTE**

*Stefania Petruzzellis*