

**PROGRAMMA DISCIPLINARE DI Scienze Motorie e Sportive**

**Materia Sc. Motorie e Sportive**

**Prof. Nacci Luciano**

**Classe 4A RIM**

**Libri di testo: Più Movimento**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Contenuti | Argomenti Trattati |
| **U.D.A 1**  **L'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE** | **Consigli per un'alimentazione sostenibile; gli sprechi alimentari; la dieta mediterranea.** | -Alimentazione sport e sostenibilità |
| **U.D.A 2**  **EDUCAZIONE ALLA SALUTE** | **Gli effetti di fumo, alcol e droghe sulla mente e sul corpo; la prevenzione dalle dipendenze**  **Il doping** | - Stili di vita corretti: Gli effetti del fumo, alcool, droghe e doping |
| **U.D.A 3**  **ORGANIZZARE UN EVENTO SPORTIVO** | **Organizzare un evento sportivo: i permessi necessari; la logistica; la gestione degli spazi e dei tempi; le fasi del torneo** | - I permessi, la gestione degli spazi e dei tempi, le fasi del torneo |
| **U.D.A 4**  **LA DANZA** | **I ritmi del corpo** | -I ritmi del corpo e dell'ambiente |
| **U.D.A 5**  **I GIOCHI SPORTIVI** | **Tecnica e la tattica dei principali giochi sportivi** | - Esercitazioni Tecniche individuali e di gruppo alla Pallavolo  - Esercitazioni Tecniche individuali e di gruppo alla Basket |
| **U.D.A 6**  **LE CAPACITÀ MOTORIE E LE TECNICHE DI ALLENAMENTO** | **Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche.** | - Le abilita motorie  - SargentTest –per misurare la potenza alattacida esplosiva ed eplosivo-elastica principalmente degli arti inferiori.  - L’apparato locomotore |

Santeramo in Colle, 05/06/2024

Gli Alunni Docente

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prof. Luciano Nacci

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_