



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



PROGRAMMA DISCIPLINARE DI Scienze Motorie e Sportive

Materia Sc. Motorie e Sportive

Prof. Nacci Luciano

Classe 4A MAT

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	- I permessi, la gestione degli spazi e dei tempi, le fasi del torneo



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



	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 abilità motorie - SargentTest –per misurare la potenza lattacida esplosiva ed esplosivo-elastica principalmente degli arti inferiori. - L'apparato locomotore

Santeramo in Colle, 05/06/2025

Gli Alunni

Il Docente

Prof. Luciano Nacci