PROGRAMMA SVOLTO

ISTITUTO LICEO SCIENTIFICO ANNO SCOLASTICO 2025-2026

CLASSE 4 SEZIONE D

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE Prof. PORCELLI MAURO

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2

IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITÀ'

Definizione e classificazione del movimento
Capacità di apprendimento e controllo motorio
Capacità condizionali
Capacità coordinative
Capacità espressivo-comunicative
I muscoli e la loro azione
La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare
Tipologie di piani di allenamento
La struttura di una seduta di allenamento
I principi dell'allenamento
L'allenamento delle capacità condizionali
Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive
Apparato respiratorio ed esercizio fisico
Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico
Differenti forme di produzione di energia
Sistema nervoso e movimento.

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Il concetto di salute dinamica
I pilastri della salute
I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
Norme igieniche per la pratica sportiva
Principali norme per una corretta alimentazione
Il rapporto tra allenamento e prestazione
Il rischio della sedentarietà

Il movimento come prevenzione

Il doping e i suoi effetti

Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping

I GIOCHI SPORTIVI

I fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro, della pallavolo, del calcio a 5, del badminton, del tennis tavolo e pickleball

Esercitazioni propedeutiche alla pratica dell'atletica leggera (Corsa e salti)

La terminologia e i regolamenti degli sport praticati

I gesti arbitrali degli sport praticati

Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte

Principi tattici degli sport praticati

Le abilità necessarie al gioco

Le regole dello sport e il fair play

I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)

EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA

I principi fondamentali della sicurezza in palestra

Il codice comportamentale del primo soccorso

SANTERAMO IN COLLE, 9 giugno 2026

IL Docente

Mauro PORCELLI