

# **Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia**

## **Programma svolto classe 4C**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**Docente: Prof.ssa Lottini Isabella**

### **Parte pratica**

Attività ed esercizi a carico naturale su terreno vario, corsa lenta e a ritmo variato: tutto l'anno;

Esercizi di opposizione e resistenza a coppie o piccoli gruppi: tutto l'anno

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi: tutto l'anno

Esercizi di rilassamento muscolare, esercizi respiratori, esercizi di stretching: tutto l'anno;

Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni complesse e di volo;

Attività ed esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali variate;

Esercizi con il pallone: fondamentali individuali e di squadra dei diversi sport; circuito Tabata. Regolamenti e organizzazione di gioco.

Test della funicella (variazioni)

Test salto quintuplo

Test navetta 4X10

Test di Harre

### **Parte teorica**

#### **Il sistema nervoso**

Cenni sul sistema nervoso

#### **Le capacità coordinative**

La classificazione delle capacità motorie; la coordinazione;

le capacità coordinative generali: capacità di apprendimento, capacità di controllo e capacità di adattamento

Le capacità coordinative speciali: di destrezza fine, di combinazione e accoppiamento, differenziazione spazio-temporale, di orientamento, di ritmo, di reazione, di anticipazione, di trasformazione, coordinazione oculo-motoria, equilibrio

L'equilibrio

## **L'Alimentazione**

### **Sicurezza alimentare e malattie legate ad una sbagliata alimentazione**

I carburanti dell'organismo: le proteine, i lipidi, le vitamine

L'acqua e la disidratazione

I minerali

Mangiare sano e la piramide alimentare

La ripartizione dei pasti nella giornata

Il peso corporeo e la salute

L'alimentazione dello sportivo

I disturbi alimentari: anoressia, bulimia, obesità

Letto in data .....agli studenti, che concordano

Pistoia 10/06/2023

**La docente**

**Lottini Isabella**