



**ANNO SCOLASTICO 2023//2024**  
**PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI**  
**CLASSE 4^A indirizzo ordinario**

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

**Parte pratica:**

- Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:
- Test di velocità : navetta 5 m X 10
- Test forza del core: addominali obliqui massimale
- Test di destrezza di Harre
- Sport con la racchetta . Il Tennis Tavolo
- Giochi sportivi: La Pallavolo; Calcetto
- attività ed esercizi a carico naturale di sviluppo generale, attività ed esercizi di preatletica generale e specifici con piccoli e grandi attrezzi, attività ed esercizi di forza-opposizione-resistenza, attività ed esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare, attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative, attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali.

**Parte teorica:**

**CONTENUTI DISCIPLINARI** - teoria ( programma svolto )

**ORGANIZZAZIONE DEL CORPO UMANO**

- **Il tessuto nervoso e le sue caratteristiche.**
- Il sistema nervoso centrale, periferico, neurovegetativo: anatomia e fisiologia
  - encefalo
  - tronco encefalico
  - corteccia
  - cervelletto
  - midollo spinale
- La trasmissione dell'impulso
- La componente sensitiva: Le differenti tipologie di sensibilità

- La componente effettrice: Movimenti volontari, automatici e riflessi

### **ALIMENTAZIONE**

- macronutrienti: carboidrati, lipidi e protidi
- quota glucidica, lipidica e proteica
- micronutrienti: sali minerali e vitamine
- fabbisogno energetico, plastico e regolatore
- fabbisogno idrico
- glicogeno epatico e muscolare
- la funzionalità del pancreas : sensibilità e resistenza all'insulina
- l'iponatriemia

Letto in data 08/06/2024 agli studenti della classe, che concordano

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli