

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Anno Scolastico 2024/2025

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Libro di testo adottato: “Il corpo e i suoi linguaggi” Ed G. D’Anna

Programma di Scienze Motorie svolto classe 4C

Parte pratica

- Attività ed esercizi a carico naturale su terreno vario, corsa lenta e a ritmo variato
- Esercizi di opposizione e resistenza a coppie o piccoli gruppi
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi di rilassamento muscolare, esercizi respiratori, esercizi di stretching
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni complesse e di volo
- Attività ed esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali varia
- Esercizi con la funicella
- Il quadro svedese
- Il cavallo
- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Pallamano
- Calcetto
- Test dell’ostacolo esagonale
- Test palleggio basket
- Test tiri a canestro

Parte teorica

La buona 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

Pallamano

- Le regole principali di gioco

Letto, gli studenti della classe concordano

Pistoia 10/06/2025

La docente

Lottini Isabella