

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto classe 4Dsa

Anno Scolastico 2025/2026

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: tutto l'anno;

Attività ed esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali variate: tutto l'anno;
esercitazione alla cavallina

Esercizi con il pallone- fondamentali individuali e di squadra dei diversi sport;

Circuiti. Regolamenti e organizzazione di gioco. La pallavolo, il basket, il calcetto, il dodgeball, il pickleball, il tennis tavolo, il tchoukball, il badminton

Test degli over

Test salto triplo

Test lancio palla medica

Test navetta 5X10

Parte teorica

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

La pallacanestro. Le principali regole di gioco e i ruoli

Letto, gli studenti della classe concordano

Pistoia 10/06/2026

La docente

Lottini Isabella