

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

**4° Liceo Classico**

**PARTE TEORICA**

**Sport, regole e Fair play**

**Muoversi per stare in forma**

**-**Definizione della salute secondo l’O.M.S.

**-**L’importanza del movimento

-L’importanza della prevenzione

-Benessere, salute e stile di vita

**Salute e Corretta alimentazione**

I principi nutritivi fondamentali

-Carboidrati

-Grassi

-Proteine

-Sali minerali

-Vitamine

-Acqua

-L’Importanza di una corretta alimentazione

-Prevenzione di malattie cardiovascolari

**La sicurezza nella pratica delle attività motorie e sportive**

**-**traumi acuti e cronici

-i fattori di rischio

**Traumatologia sportiva**

Traumi scheletrici

-distorsione

-lussazione

-frattura

Traumi muscolari

-contusione

-stiramento

-crampo

-tendinite

**La Grecia e lo Sport**

-La storia dei Giochi Olimpici

-Olimpiadi antiche

-Olimpiadi moderne

**Difendere la nostra salute: le Dipendenze**

-Dipendenza fisica e psicologica

-Meccanismo che porta alla dipendenza

-Sostanze, mezzi e atteggiamenti

-Le nuove dipendenze

-Doping

-Disturbi alimentari

**Conoscenza degli Sport di squadra**

**Il Basket**

-La storia

-I fondamentali

-Le regole principali

**PARTE PRATICA**

**Miglioramento delle Capacità Coordinative**

**Miglioramento delle Capacità Condizionali**

**Sport di squadra**

**Basket**

-Fondamentali individuali

-Fondamentali di squadra

-Strategie di gioco

**Pallavolo**

-Fondamentali individuali

-Fondamentali di squadra

-Strategie di gioco

**Calcio**

-Fondamentali individuali

-Fondamentali di squadra

-Strategie di gioco

**Sport individuali**

**Atletica leggera**

-Corsa veloce

-Corsa resistente

**Fitness**

**-**Esercizi principali

-Circuito tabata

-Circuito a stazioni

-Balli latino-americani

**Verifiche orali e pratiche**

**Prof.ssa Gerbase Caterina**