

Anno scolastico **2025/2026**

CLASSE 4 SEZ. 4D sa
LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE
CONTENUTI SVOLTI
MATERIA: SCIENZE MOTORIE
DOCENTE: Prof.ssa Siglinde Iannuzzi

Contenuti

- Apparato Digerente
- Sistema Nervoso
- Le capacità coordinative e condizionali.
- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale.
- Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito.
- Esercizi per lo sviluppo e miglioramento delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità) e delle capacità coordinative.
- Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.
- L'allenamento sportivo e metodologie di lavoro.
- Il fitness.
- Rilassamento e respirazione. La mindfulness e la meditazione.
- Giochi sportivi di squadra: regole, esercizi fondamentali individuali e strategie di gioco della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5.
- Giochi con racchetta: tennistavolo e badminton, regole e fondamentali.
- Alimentazione e integratori, sostanze stupefacenti.
- Primo soccorso
- Alimentazione
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci. In preparazione ai Giochi della Gioventù Comunali.
- Tecnologia e sport.

EDUCAZIONE CIVICA “ Sport e verità quando la scienza smaschera le false credenze”

Prof.ssa Siglinde Iannuzzi

Alunni

28/05/2026