

I.T.C.G.
“G.M. Angioy” – CARBONIA (SU)

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4° A Chimica, Materiali e Biotecnologie

Docente: Christian Simone Sozzo

A.S. 2024/2025

IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'	- Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione di partenza: velocità, forza arti superiori e inferiori, flessibilità, resistenza e forza addominale
IL SISTEMA MUSCOLARE	- Muscoli e movimenti: inserzione, origine, funzione e allungamento dei principali distretti muscolari del corpo - Le vie di produzione dell'ATP
LE CAPACITA' MOTORIE: COORDINATIVE, CONDIZIONALI E SENSO-PERCETTIVE	- Le capacità coordinative generali e speciali: come allenarle e migliorarle - Forza, resistenza, velocità e flessibilità: metodi e principi di allenamento
L'ESPRESSIONE CORPOREA	- Passi base
ATLETICA LEGGERA (staffetta, salto in lungo, vortex), ORIENTEERING, TENNISTAVOLO, PALLAVOLO, CALCIO A 5, GIOCHI TRADIZIONALI, BADMINTON, TIRO CON L'ARCO, BADMINTON	- Storia - Fondamentali di gioco - Campi e ruoli - Regole e infrazioni - Inizio e conclusione delle partite - Tecniche di esecuzione - Esercitazioni pratiche
SICUREZZA E PREVENZIONE	- Come trattare e intervenire nei traumi più comuni
LA SALUTE E IL BENESSERE	- Alimentazione e i diversi fabbisogni - Alimenti e nutrienti

Carbonia, 04/06/2025

Il docente
Christian Simone Sozzo