Strategia Aree Interne
Città Vallo di Diano

ISTITUTO OMNICOMPRENSIVO STATALE
SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA,SECONDARIA DI PRIMO GRADO, LICEO SCIENTIFICO

Sito web: www.icpadula.edu.it

Sede AMMINISTRATIVA e LICEO SCIENTIFICO: via Salita dei Trecento – 84034 PADULA (SA)
Tel.0975 77130 – cod. mecc. SAPS070007 – C.F.92006850652
e-mail: saic86900d@istruzione.it – saps070007@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it
Sede COMPRENSIVO: via Dante Alighieri 32 – 84034 PADULA (SA)
Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D
E-mail: saic86900d@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

LICEO SCIENTIFICO STATALE

"CARLO PISACANE"

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia **Scienze motorie**

Docente **Pietro SESSA**

Classe **I** SEZ. **C**

Anno scolastico 2019 – 2020

Gli argomenti effettivamente svolti, in considerazione della rimodulazione del piano di lavoro a causa dell'emergenza COVID-19, sono stati i seguenti.

- Il corpo umano e i suoi apparati
- Le abilità motorie
- Le capacità coordinative (destrezza, coordinazione, equilibrio)
- Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare)
- Sport di squadra: pallavolo, calcio a5, pallacanestro
- Gesti tecnici degli sport di squadra
- Sport individuali
- L'atletica leggera
- Muscoli e loro funzioni
- Le fasi dell'allenamento
- Il potenziamento fisiologico
- Le intolleranze
- I proibiotici
- Integratori alimentari
- Il doping
- Gli anabolizzanti
- Lo spirito sportivo. Il fair play
- Traumatologia e pronto soccorso
- Esercizi di potenziamento generale
- Esercizi posturali
- Esercizi a corpo libero di potenziamento cardiocircolatorio e respiratorio
- Alimentazione equilibrata
- Corretto stile di vita

Padula 03/06/2020

Il Docente

Prof. Pietro SESSA