

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“CARLO PISACANE”

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia

Scienze Motorie

Docente

Lisa Gerardo

Classe III SEZ. B

Anno scolastico 2020 – 2021

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

- Il corpo e la sua funzionalità.
- L'apparato respiratorio.
- L'apparato digerente, organi di pulizia e di stoccaggio.
- Circolazione linfatica.
- Il Sistema Nervoso.
- Il Sistema Endocrino.
- Muscoli e movimento.
- Il linguaggio del corpo.
- La prossemica.
- Capacità e abilità coordinative.
- L'apprendimento e il controllo motorio.
- La coordinazione.
- Capacità condizionali.
- L'allenamento sportivo.
- La forza, la velocità e la resistenza.
- Capacità e abilità espressive.
- Sport, regole e fair play.
- Pallavolo.
- Basket.
- Pallamano.
- Calcio a cinque.
- Le Olimpiadi antiche e moderne.
- Atletica leggera: Salto in lungo; Salto in lungo triplo; Salto in alto.
- Salute e benessere:
 - il movimento come prevenzione.
 - Una sana alimentazione.
 - Le dipendenze.
 - Il doping.

Padula lì 10/06/2021

Il Docente
Prof. Gerardo Lisa