

**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE**

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

Sito web: [www.icpadula.edu.it](http://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](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saps070007@istruzione.it](mailto:saps070007@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

**Sede COMPRESIVO:** via Dante Alighieri 32 – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: [saic86900d@istruzione.it](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

# **LICEO SCIENTIFICO STATALE**

## **“CARLO PISACANE”**

***Padula***

**PROGRAMMA SVOLTO**

**Materia**

**Scienze Motorie**

**Docente**

**Lisa Gerardo**

**Classe IV SEZ. B**

**Anno scolastico 2021 – 2022**

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

- Il corpo e la sua funzionalità.
- I difetti posturali.
- Come nasce un movimento.
- Muscoli e movimento.
- I muscoli del tronco, degli arti superiori ed inferiori.
- Il Sistema Nervoso Centrale e Periferico.
- Classificazione delle percezioni.
- Il Sistema Endocrino.
- 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.
- Lo sviluppo delle capacità motorie nella pallamano.
- Calcio a cinque.
- Le Olimpiade 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.
- I disturbi alimentari.
- Le dipendenze: tabacco, alcool e i loro effetti.
- Il doping: ematico e farmacologico.