

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO
PROGRAMMI FINALI	

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE MOCCIA VINCENZO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3 SEZ M INDIRIZZO LSU

LIBRO/I DI TESTO: COMPETENZE MOTORIE LIGHT

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

1) SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

- Forza (esercizi e giochi a corpo libero, con piccoli attrezzi)
- Mobilità articolare (esercizi dinamici a corpo libero, esercizi di stretching)
- Velocità (esercizi di velocità e reazione, andature a scatti)

RISTRUTTURAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

2) SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

- esercizi e giochi in forma individuale
- progressione/esercizi di coordinazione segmentaria/generale

GLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

3) Conoscenza di alcuni sport individuali e di squadra, approfondimento dei fondamentali

- Pallavolo
- Pallamano
- Pallacanestro
- Calcio a 5
- Cicoball

APPROFONDIMENTI TEORICI E EDUCAZIONE CIVICA

4) Educazione alimentare:

- Macronutrienti e micronutrienti

- Calcolo IBM
- Piramide alimentare
- Metabolismo
- Quotazione glucidica, proteica e lipidica
- Alimentazione pre-gara, durante la gara e post-gara per lo sportivo

Melegnano, 05/06/2023

Firme alunni/e

Erba Niccolò

Asmat Emmanuele

firma docente

Moccia Vincenzo