



ISTITUTO MATTEI

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE:4 A/ Liceo

ANNO SCOL : 2015/2016

TEORIA

Cenni sull'apparato scheletrico e apparato circolatorio.
Educazione alimentare: i gruppi alimentari; i nutrienti, le sane abitudini alimentari.
Le 10 regole del mangiar sano
Essere Consumatori Consapevoli: leggere le etichette alimentari
I grassi saturi e insaturi, gli oli dannosi
Piramide alimentare e dieta mediterranea
Piramide ambientale
Il valore del Kilometro Zero nelle scelte alimentari
Il Doping. I danni del tabacco e dell'alcool.
Pallavolo: Storia e regolamento
Elementi di primo soccorso

Dal momento che quest'anno scolastico è stato contrassegnato dall'assenza della palestra per lavori di ristrutturazione, le attività pratiche si sono limitate a esercitazioni fatte nello spazio esterno della scuola o nei campetti Nike (con autorizzazione scritta dei genitori degli allievi)

POTENZIAMENTO FISILOGICO

Esercizi per il miglioramento della resistenza, della velocità e delle grandi funzioni organiche; esercizi a carico naturale; esercizi di opposizione e resistenza; camminare ad andatura sostenuta; correre per durate e ritmi progressivamente crescenti; scatti ed allunghi; esercizi a corpo libero.

RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici mediante esercizi intesi come mezzi di verifica del rapporto del corpo con l'ambiente.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

Esercizi intesi a far conseguire la consapevolezza dei propri mezzi e a superare con gradualità le difficoltà; organizzazione di giochi che implicino il rispetto delle regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara laddove lo spazio a disposizione lo ha consentito; affidamento a rotazione di compiti di giuria e di arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Pallavolo: Fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta e muro) e di squadra.

L'insegnante
Ortensia De Francesco





ISTITUTO MATTEI

ISTITUTO
STATALE DI
ISTRUZIONE
SECONDARIA
SUPERIORE



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI



via Settembrini, 12 - 81100 Caserta - tel.0823321717 - fax 0823447024
cod. fisc.: 80004830610 - www.matteicaserta.gov.it
mail: ceis022004@istruzione.it - pec: ceis022004@pec.istruzione.it