

PROGRAMMA

- Giochi sportivi
- Basket
- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Pallamano
- Attività fisica di coordinazione e dinamici a coppia ed in gruppo
 - CONTENUTI del programma svolto
- Didattica per la conoscenza degli sport individuali e di squadra, con redazione di Lavori multimediali individuali
- La base dell'allenamento:
- Il metabolismo aerobico - Il metabolismo anaerobico lattacido: confronti tra sport sportivi rispecchiando tali tipi di metabolismo energetico. • esempi di Costruzione di un allenamento personale. La supercompensazione (cenni)
 - La musica come guida nell'attività fisica e negli sport codificati
 - Le Olimpiadi
 - Le Paralimpiadi
 - Il ritmo circadiano
 - Alimentazione, salute e definizione dell'indice di massa corporea, e met
 - I benefici dell'attività fisica/ muoversi per stare bene/benessere psicofisico/motivazione.
 - Lo scheletro (nomenclatura)
- La muscolatura generale antero-posteriore (nomenclatura e funzione dei gruppi muscolari più comuni)
 - Approfondimento alla conoscenza architettonica degli spazi sportivi antichi
 - Approfondimento sui grandi e piccoli attrezzi
 - Il doping
- Le dipendenze
- Alcolismo e dipendenza da mal-essere
- Il fumo
- Internet
- Droghe: definizione, differenze chimiche, effetti.
 - Lo Sport ed il Cinema.
- Argomenti trattanti la diversità e l'unicità: la disabilità ed il razzismo. (Race, puma e Adidas)

- ED CIVICA E CITTADINANZA :
- Lo sport visto in ottica ecosostenibile, nel rispetto delle regole e l'unicità di tutti.
- Redatto lavoro di gruppo su argomento relativo N 2 Ore

- Prof.ssa Rita Nerbano
- Caprarola 08 GIUNGO 2022