

I.I.S. FARNESE - VETRALLA

Programma svolto - Scienze Motorie e Sportive

Liceo Scientifico Indirizzo Sportivo

CLASSE 3<sup>^</sup>G

A.S. 2021/2022

## **I Quadrimestre:**

### **TESTO EDUCARE AL MOVIMENTO:**

#### **Capacità e abilità espressive CAP. 4**

- **Il linguaggio del corpo**
- Il linguaggio del corpo, la comunicazione, la prossemica, il linguaggio gestuale, i segni arbitrari, l'importanza della postura.
- Attività di ripasso del programma del 1° anno

#### **Salute e benessere CAP. 5 (approfondimento temi già trattati lo scorso anno)**

- **Concetto di salute dinamica**
- **L'attività fisica**  
lezioni teorico-pratiche sulla respirazione e sugli esercizi per il CORE
- **La postura della salute**  
Paramorfismi e disforfismi
- Analisi della postura
- **Una sana Alimentazione**
- Macronutrienti e micronutrienti, la piramide alimentare, fabbisogno energetico
- Esempi di circuit training finalizzati al dimagrimento.
- Vitamine e sali minerali
- La composizione corporea, metodi per valutarla.
- Il plicometro come strumento di misurazione, punti di reperi e tabelle di riferimento.
- Tipologie morfologiche di individui
- La dieta a zona, la dieta mediterranea. Ricerche sull'alimentazione nel corso della storia.

#### **Il corpo e la sua funzionalità CAP. 1**

- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio

#### **Prevenzione e sicurezza CAP. 6**

## **II Quadrimestre**

### **TESTO EDUCARE AL MOVIMENTO:**

- Applicazione pratica lavoro sui meccanismi energetici, misurazione frequenza cardiaca e

valutazione tempi di recupero.

- Approfondimenti sui temi svolti

### **Visione di Video su RAI SCUOLA**

Con elaborazione di un testo scritto riassuntivo dei contenuti e ricco di considerazioni personali.

Finalità: sviluppo del senso critico e della capacità di scelta dei contenuti in base ai propri interessi.

Gli studenti hanno potuto utilizzare molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

Data: 11/06/2022

Prof.ssa Rosanna Ripamonti