PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE **: 4° AL**

MATERIA : **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE : **FELICIA PALUMBO**

A.S. 2023/2024

PALLAVOLO :

- Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali , a coppie , contro il muro e sotto canestro.
- Il bagher.
- La battuta dal basso.
- Schema di ricezione a tre ed a W.
- Scopo del gioco.
- Il campo : la numerazione, la suddivisione in zone e la conoscenza della funzione delle linee che delimitano il campo.
- Le regole di gioco.
- La formazione della squadra e le posizioni in campo.
- La rotazione.
- il punteggio.

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA :

- Esercizi di preatletica : skip, corsa calciata, skip e corsa calciata , corsa in doppio appoggio spinta, corsa incrociata, galoppi laterali, passo saltellato, corsa in dietro, skip laterale.

TREKKING URBANO : effetti fisiologici e regole da rispettare per prevenire eventuali infortuni.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

- Esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare.
- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Circuito di potenziamento a stazione.
- Test per valutare la forza degli arti inferiori e superiori.

STEP :

- Passi base.
- Combinazione degli elementi trattati.
- Esercizi di stretching con l'ausilio dello step.

- Esercizi di tonificazione con l'ausilio dello step.
- Circuito.

YOGA DELLA RISATA:

- Conoscenza e funzione.
- Esercitazioni.

AVVIAMENTO YOGA:

- Sequenza : "Saluto al sole".
- Rilassamento generale.
- Le principali asana.

AVVIAMENTO TAI-CHI:

- Esercizi taoisti.
- Inizio forma 24.

NUOTO:

- Lo stile libero.
- Il dorso.
- La rana.
- I tuffi.

TENNIS:

- Il dritto .
- Il rovescio.
- La volèe e lo smash.
- Il servizio.
- Le regole di gioco.

AVVIAMENTO CALCIO:

- Esercizi di conduzione della palla.
- Conduzione a slalom.
- Uno conto uno .
- Tiro in porta.
- Partita.

IL SISTEMA NERVOSO:

- Funzioni.
- Come si divide il sistema nervoso.
- La cellula nervosa.
- Neuroni a specchio.
- Il sistema nervoso centrale : il midollo , l'encefalo (il cervello, il cervelletto ed il tronco cerebrale).
- Le meningi.

- Il liquor.
- La sostanza bianca e la sostanza grigia.
- I lobi del cervello.
- Aree sensitive, motorie e di associazione.
- Caratteristiche dell'emisfero destro e dell'emisfero sinistro.
- Il sistema piramidale ed extrapiramidale.

EDUCAZIONE CIVICA : Educazione alimentare.

- Cosa s'intende per alimentazione bilanciata.
- Cos'è la densità nutrizionale.
- Il dispendio energetico dell'organismo.
- Il peso ideale : calcolo dell'indice di massa corporea (IMC).
- Errori dell'alimentazione odierna:
  1) Eccesso calorico.
  2) Ridotto apporto di fibre.
  3) Eccesso di proteine e di grassi animali, di zucchero e di sale.
  4) Presenza di cibi artificiali, di additivi alimentari e residui di coltivazione.
- Gli additivi alimentari.
- Caratteristiche di un alimento naturale.
- Consumo idrico dell'allevamento in Italia.

Fermo, li 06/06/2024 **IL DOCENTE**

F.to Felicia Palumbo