

IV SCIENTIFICO
A.S. 2017/2018
SCIENZE MOTORIE
DOCENTE Marcello IUCH

PARTE PRATICA

L'atletica leggera nelle discipline del salto in alto, in lungo, lancio del vortex/giavellotto, getto del peso, corsa sui 100 mt, sui 400 mt e campestre
L'attrezzistica con l'arrampicata alla pertica, utilizzo delle parallele e parallele asimmetriche, capriola, verticale
Giochi di squadra attraverso la pratica di sport tradizionali come il calcio, il basket, la pallavolo, il rugby, la pallamano
Giochi di squadra "moderni" e poco diffusi, ma che racchiudono gesti base degli sport preelencati quali l'ultimate, il mad ball e l'hitball
Attività di danza e di lotta/autodifesa
Giochi singoli come il tennis, il tennistavolo, il tiro con l'arco e la scherma

PARTE TEORICA

Gli argomenti trattati saranno di nuova proposta o rivisitazioni/approfondimenti di argomenti già trattati in altre materie per avere una preparazione il più trasversale e collegata possibile.
Cenni di anatomia su ossa, muscoli e apparati
L'alimentazione in generale e l'alimentazione dello sportivo
Storia dello sport
Lo sport nella letteratura
Diffusione e variazioni degli sport nel mondo
Olimpiadi e principali eventi sportivi nel mondo
Doping e patologie alimentari
Sociometria, relazioni sociali e la figura del leader
La comunicazione e il linguaggio non verbale
Ipertrofia e catabolismo
I benefici nell'organismo dovuti all'allenamento
Elementi di primo soccorso
Gli infortuni più comuni nello sportivo
Miti e luoghi comuni da sfatare nello sport e sul fisico in generale