

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

DOCENTE Luca Gorietti

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 3E

Libro di testo: *PIÙ MOVIMENTO SLIM*. Autori: G.Fiorini, S.Bocchi, S. Coretti. Codice: 9788839303301

Parte teorica

1. **Modulo 1. Le sostanze nutritive.** Conoscere delle sostanze alimentari, dei loro apporti all'organismo, delle differenze fra i vari principi nutritivi, al fine di scegliere più consapevolmente parte della propria dieta.
il fabbisogno energetico, plastico, idrico e bioregolatore
Il metabolismo energetico
La composizione corporea
Una dieta equilibrata
La piramide alimentare
Lo stato di forma
2. **Modulo 2. Il rapporto fra il cittadino e il cibo.** Avere Consapevolezza del rapporto non sempre equilibrato fra l'individuo e il cibo, Come riconoscere i fattori di rischio e il supporto a compagni.
I disturbi del comportamento alimentare
L'obesità
Prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare e dell'obesità

Parte pratica

1. **La resistenza.** Sviluppare una adeguata capacità di resistenza aerobica, trasferimento di questa verso discipline sportive.
2. **Forza degli arti inferiori.** Realizzare espressioni di forza da parte dei muscoli degli arti inferiori, sviluppo e potenziamento
3. **Tecniche di salto.** Conoscere le tecniche fondamentali di salto per il superamento di un ostacolo e per la realizzazione di abilità motorie.
4. **La potenza aerobica.** Ampliare le personali capacità di opporsi alla fatica in presenza forte affaticamento muscolare.
5. **Tecniche di allungamento e principi di rilassamento.** Conoscere e applicare Tecniche fondamentali per il rilassamento muscolare.
6. **Capacità motorie.** Sviluppare le capacità motorie nuove e consolidare le capacità pregresse.
7. **Teoria e tecniche degli sport di squadra.** Conoscere e applicare le di tecniche di sport di squadra come pallavolo e calcio a cinque.

Educazione civica

Il Fair Play. *Applicazione dello spirito sportivo nei rapporti sociali e nella politica, rappresenta non più solo un modo di comportarsi, ma anche un modo di pensare. Concetto che si collega e ne presuppone altri, di grande rilevanza, quali l'amicizia, il rispetto degli altri e dell'avversario.*

Roma lì 06/06/2025

Il docente
(Prof. Gorietti Luca)