

I.P.S.I.A. Siderno	PROGRAMMA CONSUNTIVO	A.S. 2019/20
-------------------------------	-----------------------------	-------------------------

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4^a G/IPTS

Docente: Miranda De Agostino

Sport e salute

- ✓ L'alimentazione e la dieta.
- ✓ La piramide alimentare.
- ✓ La chiave del metabolismo.
- ✓ I valori calorici e l'energia consumata.
- ✓ Il fabbisogno energetico.
- ✓ Schema dei nutrienti.
- ✓ L'alimentazione bilanciata e il peso ideale.
- ✓ La dieta equilibrata.
- ✓ Alimentazione e sport.
- ✓ Disturbi alimentari.

Attività motorie

- ✓ Esercizi per rielaborare le capacità coordinative e condizionali.
- ✓ Attività di potenziamento fisiologico generale.
- ✓ Esercitazioni motorie a coppie e/o per gruppi.
- ✓ Esercitazioni motorie pre-sportive.

Giochi di squadra

- ✓ Esercitazioni sui fondamentali dei giochi di squadra.
- ✓ Programma di allenamento.
- ✓ La pallavolo, il calcio a cinque e il tennis tavolo (fondamentali di gioco e regolamenti).

La docente

Miranda De Agostino