



**MINISTERO DELL' ISTRUZIONE E DEL MERITO**

**Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio**

**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO "LEONARDO DA VINCI" ACQUAPENDENTE**

Via G.CARDUCCI s.n.c. 01021 Acquapendente (VT) CF 80019550567 – Tel..0763/734208

e-mail [VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT](mailto:VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT); PEC: [VTIS01100L@pec.istruzione.it](mailto:VTIS01100L@pec.istruzione.it)

**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

**PROGRAMMA DI Sc Motorie**

**CLASSE 4 ASU**

**SCUOLA I.O. Leonardo da Vinci**

**PROF. Pallotta Antonello**

**Testo: Il diario di scienze motorie e sportive di Marisa Vicini**

La salute dinamica

Sedentarietà e attività motoria

Sistema scheletrico

Principali articolazioni

Paramorfismi e dismorfismi

La programmazione dell'allenamento

Le capacità Fisiche

Le capacità condizionali

La Forza

La resistenza

La velocità

Metodologie d'allenamento delle capacità condizionali

La mobilità articolare

La programmazione dell'allenamento

Linguaggio verbale e non verbale

Le capacità coordinative generali e speciali

Meccanismi energetici (meccanismo aerobico e anaerobico lattacido e alattacido)

L'alimentazione

Principi nutritivi

La dieta e l'uso di integratori alimentari

La dieta mediterranea

La piramide alimentare

Decalogo alimentare (INRAN)

Fabbisogno calorico giornaliero

Calcolo del metabolismo basale

Calcolo dell'IMC

La Pallavolo