

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe **QUARTA**

Anno Scolastico **2023.24**

Il Corpo e la sua funzionalità:

- La Colonna Vertebrale e i paramorfismi
- I muscoli scheletrici

L'Allenamento sportivo:

- Definizione di Allenamento
- Obiettivi dell'Allenamento
- Il carico allenante
- Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità)

Lo Sport e i suoi principi:

- Il fair play
- Il doping

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

- Le fasi dell'allenamento (riscaldamento, fase centrale, defaticamento)
- Il recupero e la sindrome da sovrallenamento

La storia dello sport:

- Storia delle Olimpiadi Moderne
- Le discipline olimpiche

Salute e Benessere:

- L'attività fisica finalizzata al Fitness ed al Benessere
- Lo sport agonistico
- Benefici della pratica sportiva
- Il concetto di "wellness"
- Lo yoga e il pilates
- La sana alimentazione