

## LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"

Via Dunant, 1 – 24128 Bergamo – Tel. n. 035-400577- Sito web: [www.liceofalconebg.gov.it](http://www.liceofalconebg.gov.it)

Codice fiscale n. 95024550162 – Codice meccanografico: BGPM02000L

### Programma di Scienze motorie e sportive

Professore: Trotta Marco

Classe **4G** Liceo linguistico a.s.2023/24

2h settimanali

Libro di testo: Più Movimento: Marietti Scuola, autori : Silvia Bocchi, Elisabetta Chiesa, Stefano Coretti, G. Fiorini;

-**Introduzione al metabolismo:** ATP; le vie di produzione dell'ATP, i diversi sistemi energetici.

- **il metabolismo:** catabolismo e anabolismo, i meccanismi di produzione energetica.

- **le sostanze e i metodi proibiti** per incrementare la prestazione sportiva.

-**una sana alimentazione:** alimentazione e nutrizione, i fabbisogni dell'organismo, i nutrienti.

-**le biomolecole:** carboidrati, lipidi e proteine.

-**L'apparato respiratorio:** Gli organi della respirazione; la respirazione durante l'esercizio

*Corpo e movimento:*

- **Attività aerobica:** camminare all'aria aperta;

- **Allenamento a corpo libero:** percorsi, circuito con piccoli attrezzi: palla, funicella, manubri, kettlebell.

- **Ritmo, musica e movimento:** esercizio a ritmo, attività con la musica (step, folk, etc.), giochi di mimo.

**Acrosport:** costruzione di figure umane a due, tre, quattro o più soggetti

-La **pallavolo**: le posizioni in campo e il regolamento; i ruoli; i fondamentali di squadra

-La **pallacanestro**: i ruoli, i fondamentali individuali e di squadra.

- **ultimate frisbee**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali individuali, il gioco indoor.

- La **pallamano**: i ruoli, i fondamentali di squadra

- Il **badminton**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali

- **Unihockey**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali.

-conoscenza pratica preatletica e **atletica leggera**: salto in lungo, corsa, getto del peso.

-**pallatamburello**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali.

-**padel**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali.

-**beach volley**: il campo, le regole del gioco.

--Il **Metodo Feldenkrais**, sistema globale di educazione somatica che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di sé e migliorare la propria auto-immagine.

-**Yoga**: respirazione e rilassamento

Bergamo, lì 04 /06/2024

I rappresentanti di classe

Firmato

Il docente

Trotta Marco