



**LICEO SCIENTIFICO indirizzo Scienze applicate**

**SCIENZE MOTORIE**

**Classe IV LSA sez. A**

**Anno Scolastico 2021/2022**

**Prof. ANDREA FORGIONE**

## **PROGRAMMA**

- Capacità senso-percettive: i sistemi sensoperceptivi (in ambito motorio), la realizzazione dei movimenti, schemi motori di base;
- Capacità coordinative: fasi del processo di apprendimento motorio;
- Capacità funzionali: definizione di forza, velocità e resistenza;
- L'allenamento sportivo ai fini agonistici;
- L'apparato respiratorio;
- Il meccanismo aerobico e anaerobico;
- Le modalità di ripristino dell'ATP;
- Il doping;
- Effetti dell'alcol e delle droghe sui diversi sistemi ed apparati;
- L'importanza del linguaggio corporeo;
- Teoria del movimento: classificazione delle capacità motorie;
- Definizione e classificazione della forza, metodiche di allenamento;
- Teoria del movimento: classificazione delle capacità motorie;
- Definizione e classificazione della resistenza, metodiche di allenamento

## **Pratica**

- Attività pre sportive e giochi di squadra
- Esercizi di tonificazione, mobilizzazione e coordinazione
- Sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica
- Attività di gioco ed esercitazione su sport di squadra