

Programma Scienze Motorie 4 CL a.s. 2022/2023

La resistenza

- Allenare la resistenza generale
- Allenare la resistenza specifica

La forza

- Le forme fondamentali della forza
- Allenare la forza assoluta o massimale
- Allenare la forza veloce o potenza
- Allenare la forza la forza resistente

Principi e fasi dell'allenamento

La seduta d'allenamento

- Avviamento motorio
- Parte centrale
- Defaticamento

Storia dell'educazione fisica nel XIX sec.

- Il risveglio dell'attività motoria
- Nascita dello sport in Germania
- Il sistema scientifico svedese
- L'Inghilterra e lo sport
- L'educazione fisica in Francia
- L'educazione fisico-sportiva in Italia

EDUCAZIONE CIVICA

L'edilizia sportiva

- Copenhill, un esempio virtuoso di edificio polifunzionale
- Costruire sul costruito; evitare il consumo e l'impermeabilizzazione del suolo
- I biomattoni e gli isolanti ecocompatibili
- Come ridurre l'impatto ambientale degli impianti già esistenti
 - Riduzione degli sprechi, utilizzo di energie alternative, recupero delle acque

MATERIALE

**Sullo sport – Del Nista, Parker, Tasselli – casa ed. D'Anna
Didattica (Classe viva)**