

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	Scienze Motorie e Sportive				
Classe	2A	Indirizzo	<b>SCIENTIFICO</b>	Anno scolastico	<b>2020-21</b>
Docente	<b>ORFEO CLAUDIO</b>				

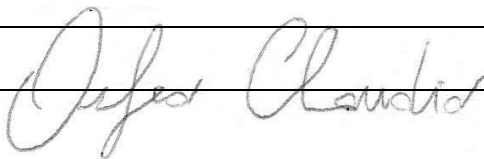
**TESTI IN ADOZIONE**

PIU' MOVIMENTO: Scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado

– Casa Editrice: Marietti Scuola – Autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

**PROGRAMMA SVOLTO**

1. Regolamento corso Scienze Motorie e Sportive
2. Leadership, motivazione, resilienza, comunicazione e gestione conflitti
3. Sviluppo motorio e coordinazione
4. Le capacità coordinative speciali e abilità motorie
5. Terminologia dell'insegnante
6. Il sistema muscolare: funzione e gruppi muscolari, fibre e contrazione muscolare
7. Sistemi energetici, vie di produzione dell'ATP e graduazione della forza
8. Attività all'aria aperta: allenamento aerobico attraverso la camminata
9. Coordinazione: salto della funicella

Data	11.06.2021	Firma docente	
------	------------	---------------	--

<sup>1</sup> Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.