

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	SECONDA AL	Indirizzo	<b>LINGUISTICO</b>	Anno scolastico	<b>2020/21</b>
Docente	<b>BERNASCONI AUGUSTA</b>				

**TESTI IN ADOZIONE**

Più Movimento – scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado – G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi, E. Chiesa – ed. Marietti scuola

**PROGRAMMA SVOLTO****Pratico**

- Esercizi finalizzati al miglioramento della resistenza generale e specifica.
- Trekking
- Esercizi di mobilità articolare e di stretching.
- Esercizi di irrobustimento generale e specifico con l'uso di piccoli carichi o carico naturale.
- Esercizi finalizzati al miglioramento della velocità del singolo gesto e generale.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio/temporale, equilibrio, agilità, prontezza, tempismo, ritmo, destrezza
- Esercizi con funicella, esercizi di agility ladder.
- -Lavoro individuale con scheda d'allenamento in DAD
- Test motori: resistenza mezzofondo (1000m), sequenza funicella.

**Teoria:**

- I principi delle leve
- Il sistema muscolare: anatomia, fisiologia, caratteristiche e proprietà
- I meccanismi energetici muscolari
- Analisi dei principali gruppi muscolari
- Analisi di singoli esercizi di irrobustimento, mobilità articolare e stretching relativi ai gruppi muscolari trattati
- Realizzazione scheda d'allenamento personale
- Metodiche di allenamento aerobico e anaerobico – impostazione tecnica della camminata
- Analisi qualità motorie condizionali (video didattico)
- Metodi, principi e fattori di allenamento della forza

**Ed. Civica**

- Visione film "Cyberbully – pettegolezzi online"
- Analisi della figura femminile nello sport
- Intervista/spettacolo su Ondina Valla
- Sport e parità di genere

Data	08.06.2021	Firma docente	Augusta Bernasconi
------	------------	---------------	--------------------

<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.