

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	Scienze Motorie e Sportive				
Classe	2AM	Indirizzo	MARKETING	Anno scolastico	2020-21
Docente	ORFEO CLAUDIO				

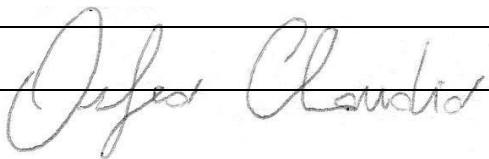
TESTI IN ADOZIONE

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	
------	------------	---------------	--

¹ 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.