

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	Terza AL	Indirizzo	LINGUISTICO	Anno scolastico	2020/21
Docente	BERNASCONI AUGUSTA				

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 (impostazione corsa veloce)
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio/temporale, equilibrio, agilità, prontezza, tempismo, ritmo, destrezza.
- Esercizi di agility ladder.
- Esercizi con funicella.
- Lavoro individuale con scheda d'allenamento in DAD
- Test motori: resistenza mezzofondo (1000m), sequenza funicella.

Teoria:

- Ripasso dei principali gruppi muscolari e rispettivi 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:
 - metodi, principi e fattori di allenamento della forza
 - metodi, principi e fattori di allenamento della velocità
 - metodi, principi e fattori di allenamento della resistenza
 - metodi, principi e fattori di allenamento della flessibilità
- L'apparato cardiocircolatorio e respiratorio
- L'indice di Ruffier – Range allenante
- Effetti del movimento sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio
- La rianimazione cardio-polmonare: procedura teorico-pratica del BLS-D
- Il doping
- Visione film "The program" storia di doping nel ciclismo – Lance Armstrong

Ed. Civica

- Diritto alla salute
- Salute e benessere psicofisico: prevenzione e movimento
- Responsabilità e obblighi del soccorritore

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