

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	Scienze Motorie e Sportive				
Classe	4CL	Indirizzo	LINGUISTICO	Anno scolastico	2020-21
Docente	ORFEO CLAUDIO				

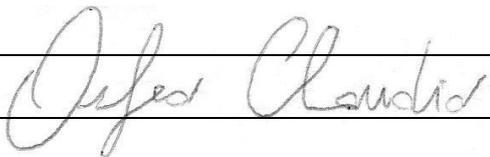
TESTI IN ADOZIONE

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. Doping
6. Contrazione muscolare, sistemi energetici e produzione ATP
7. Alimentazione: glucidi, lipidi e proteine
8. Attività all'aria aperta: allenamento aerobico attraverso la camminata
9. Coordinazione: salto della funicella
10. Ed. Civica: Disostruzione

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.