

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	<b>Scienze Motorie Sportive</b>
CLASSE - SEZIONE	<b>4°T</b>
DOCENTE	<b>Gucciardo Giuseppina</b>

- TEORIA:

Ripasso dei precedenti argomenti di base.

Elementi del Pronto Soccorso

Gli alimenti (vitamine, proteine e carboidrati); dieta mediterranea e a zona in confronto.

Principali paramorfismi e dismorfismi (colonna vertebrale, arti e busto).

Apparato scheletrico.

Apparato muscolare e meccanismi energetici.

Muscoli posturali con relativi esercizi.

Pallavolo, pallacanestro – regolamento, fondamentali, individuali e di squadra, schemi di attacco e difesa, tecnica.

- PRATICA:

Sviluppo delle capacità motorie, condizionali e coordinative (7 test motori).

Ginnastica artistica – capovolta in avanti e indietro; quadro svedese.

La funicella con i vari salti.

Palleggi con pallone da calcio.

Atletica leggera – test di Cooper; lancio del peso; corsa a navetta.

Acrosport.

Giochi di destrezza (giocoleria).

Giochi pre-sportivi – palla rilanciata.

Giochi sportivi – pallavolo (regole e contenuti di base); pallacanestro (regole e contenuti di base).

Partecipazione al Centro Sportivo Scolastico (gare interne e con altre scuole).

Alcune attività pratiche sono state ampliate con la teoria per emergenza COVID-19.

La sottoscritta Gucciardo Giuseppina, docente di Scienze Motorie Sportive **dichiara di aver sottoposto via email** ai rappresentanti degli studenti Nava Alice e Banfi Beatrice in Consiglio di classe il presente documento e di avere ottenuto da loro la **conferma dell'esattezza** di quanto qui riportato.

- Erba, 03 06 2020

IL/LA DOCENTE

*Giuseppina Gucciardo*