

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	Scienze Motorie
CLASSE - SEZIONE	1°L
DOCENTE	Giancarlo Ciceri

- Test motori e atletici (corsa aerobica, corsa anaerobica lattacida, skip, balzi alternati con rincorsa limitata, lancio della pallina).
- Ginnastica di tonificazione, allungamento muscolare, mobilità articolare, di equilibrio e coordinazione generale.
- Corsa e andature pre atletiche.
- Ginnastica con musica: riproduzione di esercizio specifico a ritmo di musica di una lezione di ginnastica con riscaldamento motorio, stretching, mobilità articolare, tonificazione muscolare, attività cardio respiratoria-circolatoria, defaticamento. Utilizzo di circa 30 brani complessivamente riprodotti in DAD.
- Gioco pre-sportivo palla tennis - calcio con distanziamento nel rispetto delle regole del covid.
- Giornata sportiva con gare di atletica leggera su pista.
- Teoria: Linguaggio specifico della materia, posizioni del corpo nello spazio, nomenclatura parti del corpo esterne, azioni motorie sui tre piani (orizzontale, frontale, sagittale).
- Atletica leggera, le specialità delle corse e dei concorsi (lanci, salti). Le prove multiple maschili e femminili. Le staffette olimpiche (differenze nel cambio e nei metri percorsi nella 4x100m e 4x400m). Partenza dai blocchi e gare con corse in corsia, meccanismi energetici alla base delle varie prove. Principali record e caratteristiche delle varie discipline.
- Anatomia delle principali articolazioni, dei muscoli e delle ossa.
- Educazione Civica: esempi e significato di fair play nello sport. Le dipendenze da sostanze (alcol, tabacco, droghe). Differenze tra doping e droghe. Dipendenze comportamentali: ludopatia, gioco d'azzardo, culturismo e distrofie, comportamenti a rischio nella alimentazione, dipendenze da internet).

I sottoscritti Melchior Giulia e Mattia Fiorentino, studenti della classe 1°L dichiarano che in data 25/05/2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie.

F.to Giulia Melchior

F.to Mattia Fiorentino

(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)

Erba, 25/05/2021

IL DOCENTE

Prof. Giancarlo Ciceri

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del DLgs n.39/1993)