

PROGRAMMA SVOLTO	
<b>MATERIA</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>CLASSE - SEZIONE</b>	<b>4°L</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>Giancarlo Ciceri</b>

- 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.
- 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.
- Storia delle Olimpiadi moderne e confronto con le antiche. Problematiche emerse nelle Olimpiadi e pensiero di De Coubertin.
- Anatomia delle principali articolazioni, dei muscoli e delle ossa..
- Educazione Civica: Alimentazione, principali diete, categorie dei cibi. Educazione posturale.

I sottoscritti Fumagalli Alice e Natella Irene, studenti della classe 4°L dichiarano che in data 26/05/2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie.

F.to Alice Fumagalli

F.to Irene Natella

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

Erba, 26/05/2021

**IL DOCENTE**

**Prof. Giancarlo Ciceri**

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