

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

- Teoria:
- Assi Piani Posizioni e movimenti
- Apparato Muscolare, le fibre rosse e bianche e loro differenza, contrazione isotonica e isometrica esercizi relativi ad esse.  
I muscoli posturali e esercizi relativi  
La respirazione diaframmatica e toracica differenze.  
Le articolazioni.  
Lavoro a gruppi su uno sport a scelta tra i seguenti: Badminton, Kayak, Pattinaggio sul ghiaccio, Equitazione, Ginnastica Artistica e Ritmica, Canoa, Calcio, Rugby, Skatboard, Arrampicata, Orienting.
- Educazione civica: Educazione alimentare.
- Pratica.
- Esercizi di coordinazione motoria: 1 Ferma tempo dinamico, 5 destrezza di piedi tacco-punta, 4 esercizi occhio-mano.  
Fitness At Home: 28 minuti di esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali  
Cardio con palla- stabilità e coordinazione  
Agility- Cardio- Coordinazione  
Core, Stability- Forza 1; core Stability 2  
Forza- Stabilità- Coordinazione  
Tabata 1, 2, 3; Mobilità, Stretching.  
Balzi: esecuzione di 10 tipi diversi di balzi per lo sviluppo della velocità.  
Trekking in ambiente naturale: camminata di almeno 1 ora 1 volta a settimana con passo veloce alternato con passo moderato accompagnati con base musicale a scelta nei mesi di febbraio, marzo, aprile, maggio, giugno.  
Aerobica: attività motorie preventive ed adattate 28 minuti di esercizi su base musicale.  
Acrosport: 5 posizioni a scelta come da manuale a coppia o individualmente su base musicale.  
Salti con la Funicella: 10 modi di saltare la funicella per lo sviluppo delle abilità coordinative.

I sottoscritti Muresan Georgiana e Fumagalli Filippo, studenti della classe 4° M dichiarano che in data 31.05.2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie Sportive

F.to Georgiana Muresan

F.to Filippo Fumagalli

*(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)  
[da cancellare nell'originale su cui firmano a mano gli studenti]*

Erba, 31.05.2021

IL DOCENTE  
Giuseppina Gucciardo

---

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