

<p>A.S. 2020 / 2021</p> <p>PROGRAMMA SVOLTO</p> <p>CLASSE 1 SEZ. B</p> <p>MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</p> <p>PROF. PIAZZI CRISTINA</p>		
<p>CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)</p>	Settembre	<p>Conoscenza della classe e presentazione delle attività. Attività di accoglienza: orientamento in Città Alta. Educazione civica: presentazione del regolamento della palestra in funzione della particolare situazione sanitaria. Potenziamento fisiologico: attività aerobica outdoor Orienteering: presentazione mappa Città Alta, percorsi guidati dall'insegnante ed in seguito dagli alunni</p>
	Ottobre	<p>Test motori d'ingresso: mini Cooper e addominali in 30". <i>La muscolatura addominale: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento.</i> <i>Analisi dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio in funzione dell'attività sportiva.</i> <i>Concetto di frequenza cardiaca e frequenza respiratoria</i> Attività aerobica outdoor. Schede di allenamento personalizzate per l'allenamento della resistenza e la tonificazione della muscolatura addominale. Circuiti e percorsi per lo sviluppo della capacità condizionali. Stretching e rilassamento. Il concetto di riscaldamento: definizione, tipologie, obiettivi, effetti, fattori che incidono sulla durata, modalità di svolgimento. Esempificazioni pratiche di riscaldamento generale</p>
	Novembre	<p>Test motori di verifica: addominali in 30". EDUCAZIONE CIVICA: La salute dinamica: <i>Il concetto di salute, i rischi della sedentarietà, la sindrome ipocinetica il movimento come prevenzione.</i> Educazione alla salute :i benefici dell'attività fisica Programmazione personale di un riscaldamento seguendo i principi studiati e proposta di tale riscaldamento alla classe. Potenziamento fisiologico: Circuit training</p>

		Stretching e rilassamento EDUCAZIONE CIVICA: Incontro con la psicologa Dott.ssa Bonassi
	Dicembre	<i>La muscolatura degli arti inferiori: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento</i> Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori: schede di allenamento. Educazione alla salute: <i>indagine sulle abitudini motorie degli alunni.</i> Stretching e rilassamento. Coordinazione intersegmentaria con la musica.
	Gennaio	Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori. Circuit training Visione del film "Lezione di sogni" con analisi in piccoli gruppi di alcune tematiche sociali e di cittadinanza, concetto di fair play e spirito di squadra Attività aerobica outdoor: programma di allenamento di camminata (10000 passi al giorno)
	Febbraio	Attività aerobica outdoor: programma di allenamento di camminata (10000 passi al giorno)
	Marzo	<i>La muscolatura degli arti superiori: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento</i> Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti superiori. La donna e lo sport: visione in occasione della giornata internazionale della donna di interviste ad atlete, arbitri e giornaliste sportive. Test motorio: piegamenti arti superiori L'allenamento della forza: tipologie di contrazione muscolare con esercizi esemplificativi, modalità di allenamento della forza. Progettazione in coppia di un programma di allenamento di 4 settimane atto al miglioramento della prestazione ottenuta nel test dei piegamenti.
	Aprile	Esecuzione per 3 volte a settimana della scheda personalizzata di allenamento della forza degli arti superiori. Coordinazione oculo manuale: la giocoleria Attività aerobica outdoor
	Maggio	Esecuzione per 3 volte a settimana della scheda personalizzata di allenamento della forza degli arti superiori. Coordinazione oculo manuale: la giocoleria (esercizi con 1,2,3 palline singolarmente e in coppia) Attività aerobica outdoor
	Giugno	Attività aerobica outdoor