

<b>A.S. 2020 / 2021</b>  <b>PROGRAMMA SVOLTO</b>  <b>CLASSE 2 SEZ. B</b>  <b>MATERIA: SCIENZE MOTORIE</b>  <b>PROF. PIAZZI CRISTINA</b>		
<b>CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)</b>	Settembre	<b>Educazione civica:</b> Formazione sulle misure di contrasto al COVID-19 <b>Salute e sicurezza:</b> cos'è la postura e qual è la postura corretta durante la camminata. Walking outdoor Test d'ingresso: mini Cooper
	Ottobre	Test d'ingresso: addominali in 30" Attività aerobica outdoor La muscolatura addominale: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento. . Analisi dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio in funzione dell'attività sportiva. Concetto di frequenza cardiaca e frequenza respiratoria Il lavoro aerobico: metodiche di allenamento Schede di allenamento personalizzate per l'allenamento della resistenza e la tonificazione della muscolatura addominale. Circuiti e percorsi per lo sviluppo della capacità condizionali. IL RISCALDAMENTO: definizione, tipologie, obiettivi, fattori che incidono sulla durata, modalità di svolgimento Stretching e rilassamento.
	Novembre	<b>Salute e sicurezza:</b> analisi posturale, paramorfismi e dismorfismi, la colonna vertebrale e il mal di schiena. Test motori di verifica: addominali in 30". Attività aerobica outdoor Test motorio: mobilità del rachide La mobilità articolare e le sue forme di allenamento. Analisi dell'apparato osteo-articolare in funzione dell'attività di mobilizzazione attiva e passiva. Il circuito di Ling: mobilizzazione della colonna vertebrale
		<b>EDUCAZIONE CIVICA: Il fair play</b>

	Dicembre	<b>Salute e sicurezza:</b> La rieducazione posturale Lo stretching: fondamentali e posizioni. Coordinazione intersegmentaria: esercizi con la musica.
	Gennaio	Mobilità articolare: Test mobilità del rachide <b>EDUCAZIONE CIVICA: Il fair play</b> visione di un film ed analisi dei contenuti La forza come capacità condizionale e sue metodiche di allenamento. Attività di recupero durante la pausa didattica: esercizi di tonificazione, coordinazione, allungamento muscolare e argomenti teorici proposti nel trimestre.
	Febbraio	L'apparato muscolo-scheletrico: arti inferiori e superiori. Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori on pesini ed elastici. Progressioni a corpo libero <b>EDUCAZIONE CIVICA:</b> L'attività sportiva come valore etico: autovalutazione degli atteggiamenti sportivi personali tramite un questionario proposto.
	Marzo	Test: forza arti superiori Potenziamento muscolatura Schede di allenamento personalizzato in coppia. <b>EDUCAZIONE CIVICA:</b> I principi del fair play, la carta dello spirito sportivo, Il fair play nella cronaca sportiva. Le capacità coordinative Coordinazione dinamica generale con la musica.
	Aprile	Attività outdoor Giocoleria con le palline. Potenziamento muscolatura Schede di allenamento personalizzato.
	Maggio	Attività outdoor Giocoleria con le palline. Potenziamento muscolatura Schede di allenamento personalizzato
	Giugno	Attività outdoor