

<p>A.S. 2020 / 2021</p> <p>PROGRAMMA SVOLTO</p> <p>CLASSE 3 SEZ. B</p> <p>MATERIA: SCIENZE MOTORIE</p> <p>PROF. PIAZZI CRISTINA</p>		
<p>CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)</p>	Settembre	<p>Presentazione del regolamento della palestra e delle possibili attività in riferimento alla particolare situazione sanitaria.</p> <p>Walking outdoor</p> <p>Andature preatletiche</p> <p>Attività aerobica outdoor</p> <p>Coordinazione intersegmentaria con la musica</p> <p>Test d'ingresso: mini Cooper</p>
	Ottobre	<p>Test d'ingresso: addominali in 30"</p> <p>Walking outdoor.</p> <p>Attività aerobica outdoor.</p> <p><i>I principi del riscaldamento.</i></p> <p><i>La muscolatura addominale: anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento.</i></p> <p><i>Le capacità condizionali.</i></p> <p><i>Il lavoro aerobico: metodiche di allenamento.</i></p> <p>Schede di allenamento personalizzate per l'allenamento della resistenza e la tonificazione della muscolatura addominale.</p> <p>Stretching e rilassamento.</p>
	Novembre	<p>Test motori di verifica: addominali in 30".</p> <p><i>I principi dell'allenamento e gli adattamenti fisiologici.</i></p> <p>Salute e benessere <i>Gli effetti benefici del movimento.</i></p> <p>Attività aerobica outdoor.</p>
	Dicembre	<p>Test motorio: mobilità del rachide.</p> <p><i>La mobilità articolare e le sue forme di allenamento.</i></p> <p><i>Analisi dell'apparato osteo-articolare in funzione dell'attività di mobilizzazione attiva e passiva.</i></p> <p>Stretching, pilates e ginnastica dolce: esempi di esercizi</p>
	Gennaio	<p>Pilates</p> <p>Programma di allenamento per la mobilità del rachide.</p> <p><i>La muscolatura degli arti superiori e inferiori:</i></p>

		<p><i>anatomia, tipologia di esercizi e modalità di allenamento</i></p> <p>Visione di un film con tematiche sportive e di cittadinanza.</p> <p>Attività aerobica outdoor</p> <p>Attività di recupero durante la pausa didattica: esercizi di tonificazione, coordinazione, allungamento muscolare e argomenti teorici proposti nel trimestre.</p>
	Febbraio	<p>Attività aerobica outdoor</p> <p><i>L'apparato muscolo-scheletrico: arti inferiori e superiori.</i></p> <p>Potenziamento muscolare: esercizi di tonificazione degli arti inferiori e superiori a corpo libero, con elastici e pesi.</p>
	Marzo	<p>La donna e lo sport: visione in occasione della giornata internazionale della donna di interviste ad atlete, arbitri e giornaliste sportive.</p> <p><i>La forza come capacità condizionale e sue metodiche di allenamento.</i></p> <p>Programma di allenamento personale ideato dagli alunni della durata di 8 settimane per il miglioramento della forza degli arti superiori.</p>
	Aprile	<p>Programma di allenamento personale per il miglioramento della forza degli arti superiori.</p> <p>Salute e benessere <i>Disabilità e sport</i></p> <p>Intervento del Dott. Cuni sulla disabilità</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA: riflessioni sulla prevenzione degli incidenti stradali.</p> <p>Capacità coordinative: Giocoleria con le palline.</p> <p>Attività aerobica outdoor.</p>
	Maggio	<p>Test sulla forza degli arti superiori: piegamenti sulle braccia.</p> <p>Attività aerobica outdoor.</p> <p>Coordinazione: Giocoleria con le palline.</p> <p>Salute e benessere: L'alimentazione: principi base di una sana alimentazione, idratazione in generale e durante l'attività sportiva, l'alimentazione sportiva, gli integratori alimentari e le problematiche legate all'alimentazione (anoressia, bulimia, obesità)</p>
	Giugno	<p>Attività aerobica outdoor</p>