

| PROGRAMMA SVOLTO | |
|-------------------------|---------------------------------|
| MATERIA | Scienze Motorie Sportive |
| CLASSE - SEZIONE | 3° M |
| DOCENTE | Gucciardo Giuseppina |

Teoria:

- Linguaggio specifico della materia (nomenclatura parti del corpo esterne, assi e piani di riferimento, posizioni del corpo nello spazio, azioni motorie sui piani).
- Nozioni di anatomia e fisiologia (apparato locomotore e meccanismo d'azione della contrazione muscolare).
- Principali ossa, muscoli e articolazioni.
- Teoria del movimento (educazione respiratoria).
- Struttura della gabbia toracica e della colonna vertebrale (caratteristiche dei vari tratti).
- Educazione civica: Dipendenze dal fumo e dall'alcool, doping.
- Educazione alimentare
- Ricerca su uno sport a scelta con relativa alimentazione e presentazione in powerpoint

Pratica:

- Sviluppo delle capacità motorie, condizionali e coordinative (7 test motori).
- 400 mt piani, lancio della palla, sviluppo delle qualità motorie attraverso le metodologie di stretching (arti inferiori, arti superiori, glutei e pettorali), allungamento dinamico, mobilità articolare (spalle, colonna vertebrale, anche).
- Atletica leggera: andature preatletiche e salto in alto.
- Giochi sportivi:
 - ✓ Trekking in ambiente naturale: camminata di almeno 1 ora 1 volta a settimana con passo veloce nei mesi di ottobre, novembre, marzo, aprile, maggio, giugno.
 - ✓ Pallavolo, fondamentali individuali e di squadra
 - ✓ Pattinaggio in linea
 - ✓ Basket, fondamentali individuali e di squadra
 - ✓ Pallamano, fondamentali individuali e di squadra
 - ✓ Badminton, fondamentali individuali e di squadra
 - ✓ Atletica leggera: salto in alto, salto in lungo, getto del peso, velocità, campestre
 - ✓ Partecipazione al centro sportivo scolastico (gare interne di corsa campestre di atletica leggera su pista).

I sottoscritti Aceto Asia e Bassanetti Federica, studenti della classe 3° M dichiarano che in data 06.06.2022 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie Sportive

F.to Aceto Asia

F.to Bassanetti Federica

*(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, 06.06.2022

IL DOCENTE

Giuseppina Gucciardo

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