

## **PROGRAMMA SVOLTO in SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE III CG a. s. 2020/2021**

**PROF.SSA ANGELA DONOFRIO**

- Capacità coordinative: esercizi e sequenze di coordinazione a corpo libero  
Trekking urbano
- Capacità condizionali:
  - Test di valutazione delle capacità motorie: resistenza, velocità
  - Resistenza: corsa lenta e prolungata a ritmi e distanze progressive
- Mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione articolare e stretching statico, dinamico e balistico a corpo libero  
Esercizi su giocoleria e coordinazione
- Conoscenza e pratica di giochi sportivi quali pallavolo, ultimate frisbee  
Teoria su alcuni sport di squadra quali: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 ed a 11, , ultimate frisbee.
- Cenni sull'apparato scheletrico
- Cenni sull'apparato muscolare
- Le posture
- I paramorfismi e i dismorfismi
- L'educazione alla salute: macronutrienti e micronutrienti; gli alimenti
- Le dipendenze: alcool e fumo da sigaretta, dipendenze dai social
- L'apparato cardiocircolatorio: il sangue; la piccola e la grande circolazione
- La frequenza cardiaca
- Il doping e le dipendenze
- Cenni sull'apparato respiratorio
- Il Primo soccorso e i traumi muscolo scheletrici

L'insegnante

I rappresentanti di classe