

# **PROGRAMMAZIONE SVOLTA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3AL ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

## **1. LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:**

- CIRCUITI DI ALLENAMENTO: forza, resistenza e agility circuit training
- MUSCOLI: contrazione e allungamento dei principali muscoli del corpo con esempi di esercizi pratici
- METABOLISMO ENERGETICO: sistema anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico glicolitico, aerobico lipolitico.
- CAPACITA' COORDINATIVE: giocoleria; video teorico-pratici anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi (palla e pallina da tennis);
- LA RESPIRAZIONE: il diaframma e gli altri muscoli respiratori; il core e la stabilizzazione posturale; la respirazione diaframmatica e cenni di respirazione funzionale alla quotidianità: il Pilates e l'importanza del trasverso addominale, esercizi del repertorio classico di pilates.

## **2. SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- **ALIMENTAZIONE e ATTIVITA' FISICA:** piramide alimentare, macronutrienti, dispendio energetico giornaliero, BMI, zuccheri, grassi, attività fisica e controllo calorie.

**FILM:** “Super Size Me”

## **3.EDUCAZIONE CIVICA**

### **-STEREOTIPI DI GENERE NEGLI SPORT**

**Webinar:** “Donne e sport oltre gli stereotipi” : video intervista ad atlete a cura dell'associazione CAPDI

**FILM:** “Million Dollar Baby”

#### **4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

- Lavori di gruppo e individuali sui MUSCOLI e i CIRCUITI di allenamento a corpo libero con l'utilizzo di programmi di presentazione lavori.

-Automonitoraggio con applicazione contapassi.

GENOVA 10/05/2021

LA DOCENTE

Eleonora Fiore