

# **PROGRAMMAZIONE SVOLTA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3CEA A.S. 2020/2021 IIS CALVINO**

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

- **CIRCUITI DI ALLENAMENTO:** forza, resistenza e interval training
- **MUSCOLI:** contrazione e allungamento dei principali muscoli del corpo con esempi di esercizi pratici
- **CUP SONG:** sequenza base e inventata delle cup song, anche a tempo di musica.
- **CAPACITA' COORDINATIVE:** video teorico-pratici anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi (palla e pallina da tennis).

## **2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

- **FILM:** "Glory road".

## **3. SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE**

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

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

- Utilizzo di un **CONTAPASSI** durante la didattica a distanza per monitorare l'attività fisica.
- Attività fisica in ambiente naturale: **CAMMINATE** all'aria aperta.

GENOVA,

LA DOCENTE  
CIRAFICI FRANCESCA