

PROGRAMMAZIONE SVOLTA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4CII 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

- **EDUCAZIONE STRADALE:** regole fondamentali per percorrere la strada in sicurezza a piedi e con i mezzi di trasporto.
- **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