

**Programma Svolto**

Docente: CRISTIAN MARCHI

Classe: 3AL LINGUISTICO

Materia: scienze motorie e sportive

Anno scolastico 2020-2021

**PROGRAMMA TEORICO**

A seguito dell'emergenza COVID19 per le Scienze Motorie e Sportive è stata attuata una didattica completamente nuova (DAD) non basata più sulla pratica ma sulla teoria con i seguenti argomenti:

- Capacità condizionali e coordinative
- Le componenti emotive nello sport
- Alimentazione (macronutrienti, piramidi alimentari, consigli alimentari)
- La pallavolo ( storia, sviluppo del gioco, regolamento, fondamentali individuali e di squadra)
- La pallacanestro ( storia, sviluppo del gioco, regolamento, fondamentali individuali e di squadra)
- Calcio a 5 ( storia, sviluppo del gioco, regolamento, fondamentali individuali e di squadra)
- Rugby ( storia, sviluppo del gioco, regolamento, fondamentali individuali e di squadra)
- Tennis (storia, sviluppo del gioco, regolamento, fondamentali)
- Apparato locomotore
- Salute e benessere ( il concetto di salute, l'educazione alla salute, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione, scegliere la propria attività, il movimento della salute, la ginnastica dolce, la respirazione, il metodo pilates)
- Atletica leggera
- La postura della salute ( la schiena e l'importanza della postura, i paramorfismi, i dismorfismi, l'analisi della postura, la rieducazione posturale)
- Paralimpiadi (storia, categorie disabilità, pallacanestro in carrozzina, sitting volley)

**PROGRAMMA PRATICO:**

Al rientro in presenza sono state svolte delle attività fisiche all'aperto (rispettando le norme anti-covid):

- Camminata
- Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi individuali per palleggio, bagher
- Esercizi a corpo libero
- Test fisici

Il docente  
Prof. Cristian Marchi