

PROGRAMMA A.A. 2020/2021
LICEO SCIENTIFICO MORGAGNI
MATERIA: SCIENZE MOTORIE
DOCENTE: VIVIAN MARIA CAFORIO
CLASSE 4L

PROGRAMMA DI TEORIA SVOLTO IN DAD

- Asi corporei e piani
- L'allenamento: come si struttura, le sue fasi, differenze tra allenamento aerobico ed anaerobico, differente reclutamento di fibre muscolari a seconda del tipo di allenamento
- Le capacità motorie: coordinative e condizionali e caratteristiche annesse
- Lo stretching: la sua importanza come forma e fase di allenamento
- Sana alimentazione e dieta equilibrata: la piramide alimentare, come strutturare una dieta equilibrata, l'alimentazione dello sportivo, i disturbi alimentari
- Paramorfismi e Dismorfismi, la scoliosi, la postura, cenni di ginnastica posturale e correttiva
- Elementi di pronto soccorso
- L'articolo scientifico: come si struttura, paper e review, come si ricerca e scrive un articolo scientifico
- Gli attrezzi in palestra
- Diversi tipi di allenamento a circuito
- Cenni sulla contrazione muscolare

PROGRAMMA DI ATTIVITA' PRATICA SVOLTO IN PRESENZA (all'aperto rispettando tutte le norme anti Covid19)

- Riscaldamento
- Esercizi di base a corpo libero singoli ed in sequenza
- Circuiti semplici a corpo libero
- Stretching
- Calcetto