

**PROGRAMMA A.A. 2020/2021**  
**LICEO SCIENTIFICO MORGAGNI**  
**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**  
**DOCENTE: VIVIAN MARIA CAFORIO**  
**CLASSE 5E**

**PROGRAMMA DI TEORIA SVOLTO IN DAD**

- Assi 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
- 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