

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: ALESSANDRA LAZZARI

A.S.: 2018/2019

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 1ALSS

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA:	CONTENUTI: Lavoro sulla coordinazione. Esercizio con la funicella in forma individuale, a coppie, in gruppo, in avanzamento per avanti per indietro. Sequenza.
TEMA:TEST:	CONTENUTI: Funicella 30 sec. 1000m Add.60 sec, s.l.f. Le pulsazioni a riposo, sotto sforzo, recupero. Sargent. Quintuplo. Lancio della palla e capovolta
TEMA: PARKOUR CON DO- CENTE ESTERNO	CONTENUTI: Roll,Step,Monkey
TEMA: ELEMENTI DI PREA- CROBATICA	CONTENUTI: Propedeutica alla ruota, rotolamenti, verticalizzazione del bacino. Acrosport
TEMA: ARTI MARZIALI CI- NESI CON DOCENTE	CONTENUTI : i 5 elementi della natura nel Wu Shu. Coreografia con i bastoni.

ESTERNO	
TEMA: ORIENTEERING CON DOCENTE ESTERNO	Attività di Orienteering presso Parco Po
TEMA: APPARATO LOCOMO- TORE	CONTENUTI: La terminologia nelle scienze motorie. Gli assi, i piani, posizione anatomica di riferimento. Struttura e composizione dell'osso. Distinzione fra ossa lunghe, corte, piatte. Le ossa del cranio. La colonna vertebrale e la vertebra tipo. L'ernia del disco. Paramorfismi e dismorfismi: scoliosi, iperlordosi e ipercifosi, ginocchiarie e valghe, scapole alate, piede piatto e cavo.
TEMA: I MECCANISMI ENER- GETICI.	CONTENUTI: La piramide alimentare vecchia e nuova, indice glicemico e insulinico. I principi nutritivi. I meccanismi energetici. Il lavoro muscolare e tipi di contrazioni .
TEMA: CENNI DI BIOMECCA- NICA	CONTENUTI: Le leve nel corpo umano (1, 2 , 3 genere)

Firma Docente

Data 05/06/2019

Firma Delegati di classe

Data 05/06/2019