**PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S. 2020/2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **Materia:** | **Scienze Motorie e Sportive** |
| **Classe:** | **3 ASCP** |
| **Insegnante:** | **Comparin Mauro** |
| **Libri di testo:** | **“Più movimento” G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa Marietti scuola** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***n° e titolo modulo***  ***o unità didattiche/formative*** | | ***Argomenti***  ***e attività svolte*** |
|  | **Potenziamento fisiologico** | * Resistenza: fitwalking su vari tipi di terreno dai 3 km ai 6 km * Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training e stazioni * Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari |
|  | **Consolidamento degli** **Schemi motori di base** | * Esercizi di coordinazione dinamica generale * Tecnica della camminata sportiva |
|  | **Il benessere psicofisico** | * Conoscere l’importanza di adottare uno stile di vita sano per garantire il proprio benessere psicofisico * Il valore del benessere psicofisico come obiettivo dell’AGENDA 2030 EDUCAZIONE CIVICA * il BLSD semiautomatico * tecniche di salvamento |
|  | **Cenni di teoria sui seguenti argomenti** | * I benefici dell’attività fisica sui vari apparati del corpo * L’importanza della respirazione nello sport * Conoscere l’apparato locomotore, l’educazione posturale, l’apparato respiratorio e l’apparato cardiocircolatorio * L’educazione alimentare: lo studio dei nutrienti e la proposta di menù equilibrati creati dagli alunni |

Piombino 15 06 2021 Prof.Mauro Luigi Comparin