


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO		

ANNO SCOLASTICO	2020/2021
CLASSE	3D
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Brambilla Paolo

ARGOMENTI SVOLTI IN DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

Apparato Muscolare e Meccanismi Energetici.
 Video Anatomia del Mezzofondista Siepista.
 Video Anatomia di un Canottiere.
 Video alpinismo: Simone Moro e Tamara Lunger.
 Atletica Leggera: storia dei salti e della velocità.
 Descrizione e analisi dei principali esercizi di tonificazione a corpo libero: squat, piegamenti sulle braccia, addominali, plank, berpees, mountain climbers.
 Documentario sportivo: "Salar".
 Attività motoria e benessere psico-fisico.
 I principi nutritivi: macro e micronutrienti.
 Video: "La prima colazione" e "La prima colazione proteica".
 Storie olimpiche: Alex Zanardi.

PARTE PRATICA

Esercitazioni di corsa prolungata e di corsa veloce.
 Esercitazioni con la corda.
 Esercizi di allungamento muscolare, di forza e di coordinazione.
 Giochi sportivi: pallavolo, tennis tavolo, badminton, beach tennis.

EVENTUALI PERCORSI DI EDUCAZIONE CIVICA SVILUPPATI

Prevenzione degli infortuni in ambito sportivo e primo soccorso.

Menaggio, 09/05/2021

IL DOCENTE

Paolo Brambilla