


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	Versione 27 aprile 2021	

ANNO SCOLASTICO	2020/2021
CLASSE	4F
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Brambilla Paolo

ARGOMENTI SVOLTI IN DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

Il Sistema Nervoso.

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.

Attività motoria e benessere psico-fisico.

Film: "The Programm".

I principi nutritivi: macro e micronutrienti.

Video: "La prima colazione" e "La prima colazione proteica".

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

Il Doping: slide e video.

Menaggio, 09/05/2021

IL DOCENTE

Paolo Brambilla