

PROGRAMMA

MATERIA: Scienze Motorie

ore settimanali: n.2

CLASSE: 3[^]Di

ANNO SCOLASTICO: 2019/2020

DOCENTE: prof. Fabiano Marco

Libro di testo: Sport & Co. Corpo e movimento & salute di Fiorini, Bocchi, Chiesa, Coretti. Casa editrice Marietti Scuola

Argomenti svolti fino al 4 marzo 2020 (DIDATTICA IN PRESENZA)

UdA 1 L'ALLENAMENTO SPORTIVO

TEORIA

- 1.L'omeostasi l'aggiustamento e l'adattamento
- 2.Il carico allenante, gli esercizi in allenamento, i tempi di allenamento
- 3.I principi dell'allenamento sportivo, la seduta di allenamento, e il riscaldamento
- 4.L'allenamento al femminile

PRATICA

- 1.Prestazioni in gruppo e individuali
- 2.Esercizi di riscaldamento e di allenamento tipico dei principali sport

UdA 2 LA FORZA

TEORIA

- 1.La classificazione e i fattori della forza
- 2.I regimi di contrazione e il regime isometrico
- 3.Gli esercizi a carico naturale e con sovraccarico
- 4.I metodi di allenamento
- 5.La forza in relazione all'età
- 6.I muscoli

PRATICA

- 1.corsa,
- 2.andature,
- 3.esercizi a corpo libero (singoli, in coppia o con piccoli attrezzi in cui risulti prevalente impegno muscolare)

4. esercizi con sovraccarichi (bastoni, palloni medicinali, funicelle)
5. esercizi specifici di muscolarizzazione ai grandi attrezzi (spalliera svedese)

Argomenti svolti dal 5 marzo 2020 (DIDATTICA A DISTANZA)

UdA 4 LA VELOCITÀ

TEORIA

1. I metodi di allenamento

UdA 5 LA FLESSIBILITÀ

TEORIA

1. La classificazione della flessibilità
2. I fattori condizionanti

Realizzazione di Video:

1. ginnastica posturale
2. esercitazione per la muscolatura addominale e dorsale
3. Atletica leggera
4. var e check
5. Rilassamento: esercizi respirazione
6. Regole tennis tavolo
7. Regole badminton
8. Pallavolo a casa

Power point : alimentazione e diario alimentare

Riflessione su quarantena per covid 19

Castellana Grotte 06/06/2020

Gli alunni

Anna Pizzi

Leonardo Pizzi

Il docente

Marco Pizzi

Cognome..... **BIRARDI**

Nome..... **LEONARDO**

nato il..... **28-06-2003**

(atto n..... **98 P. 1 S. A. 2003**)

a..... **BARI (BA)** (.....)

Cittadinanza..... **Italiana**

Residenza..... **MOLA DI BARI (BA)**

Via..... **POGLIESE 37**

Stato civile..... **STATO LIBERO**

Professione..... **STUDENTE**

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

Statura..... **160**

Capelli..... **Castani**

Occhi..... **Castani**

Segni particolari.....



Firma del titolare *Leonardo Birardi*

..... **MOI.A. DI BARI** **20-10-2015**

L'UFFICIALE D'ANAGRAFE DELEGATO

impronta del dito *Leonardo Mastroirosa*



REPUBBLICA ITALIANA



COMUNE DI
MOIA DI BARI

CARTA D'IDENTITA'

N.° AT 5127960

DI

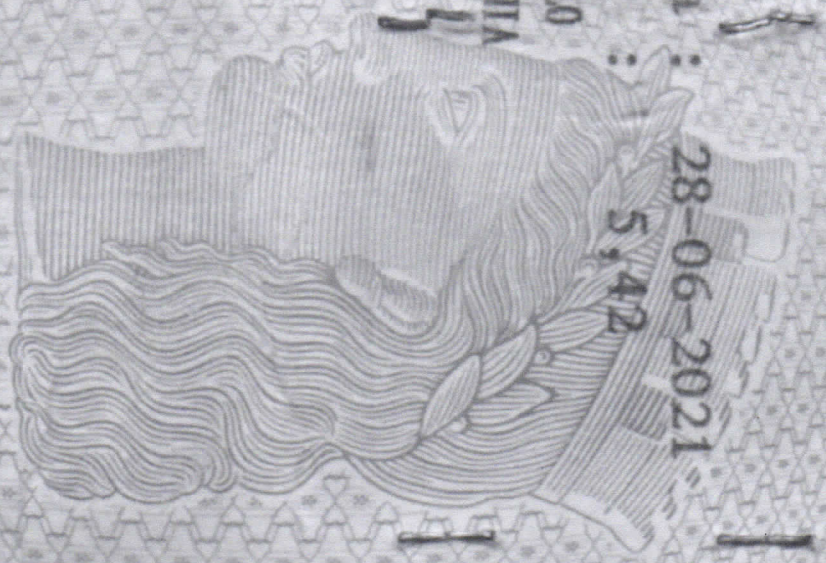
BIRARDI LEONARDO

Scadenza : 28-06-2021

Diritti : 5,42

BIRARDI ANGELO

DESERIO ANTONIA



AT 5127960

