



### PROGRAMMA SVOLTO

Docente	<b>Marino Antonella</b>
Materia:	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
Classe:	<b>3FS</b>
a. s.:	<b>2021/2022</b>

<b>N. mod.</b>	<b>Titolo del modulo</b>	<b>Argomenti e attività svolte</b>
1	<b>MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO</b>	resistenza forza destrezza ritmo equilibrio coordinazione elasticità capacità di accelerazione cambio di senso velocità  Test pratici: - corsa 1000 metri - test navetta (30m) - saltelli con la funicella - test dell'ostacolo esagonale - circuito motorio di destrezza (prova parallela)
2	<b>GIOCO E SPORT</b>	- ultimate: lanci (dritto, rovescio); prese; gioco. - pallacanestro - pallavolo - badminton - calcio: conduzione e controllo palla; tiro; passaggio; gioco. - tennis: servizio; colpi (dritto, rovescio); gioco. - nuoto - golf - trekking  Argomenti esclusivamente teorici: - Olimpiadi e Paralimpiadi - incontro con esperto di vela (Incontro con il mondo dello sport: la figura di Angelo Glisoni (velista) presentato da Sandro Pellegrini (giornalista ed esperto di vela).
3	<b>SALUTE E BENESSERE</b>	- elementi di primo soccorso - l'alimentazione dello sportivo



4	NATURA E TECNOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"><li>- trekking</li><li>- attività in ambiente naturale: calcio, ultimate, corsa di resistenza.</li><li>- applicazioni utili per il potenziamento muscolare</li><li>- l'importanza del cardiofrequenzimetro durante l'allenamento.</li></ul>