

<i>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</i>	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 2
---	------------------	---

a.s.	<u>22/23</u>	Prof.	<u>Rivolta Laura</u>
classe	<u>1C</u>	materia	<u>Scienze Motorie e Sportive</u>

Libri di testo	<u>Del Nista, Tasselli "TEMPO DI SPORT" Ed. G.D'Anna</u>
----------------	---

Programma svolto

-LA RESISTENZA attraverso i metodi per migliorarla: FARTLEK, INTERVAL TRAINING, FUNE , MINI COOPER, COOPER, 1000 m

-LA FORZA attraverso lavori in circuito utilizzando anche sovraccarichi come palle mediche e manubri

-LA VELOCITA' attraverso i metodi per migliorarla: scatti, lavori di forza in circuito, andature , progressioni, prove ripetute, 30m.

-SPORT DI SQUADRA: DODGEBALL, BASKET, PALLAMANO, PALLAVOLO, UNIHOCKEY

-SPORT DI RACCHETTA: BADMINTON

Teoria:

-Movimento e sedentarietà

-L'apparato scheletrico e i benefici del movimento a livello osseo

<i>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</i>	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 2 di 2
---	------------------	---

Interdisciplinarietà con storia:

- l'archeologia del movimento: la preistoria
- le prime civiltà:nuove esigenze motorie
- il mondo classico: il culto del corpo
- le olimpiadi antiche

Educazione civica:

EDUCAZIONE ALLA SALUTE: CONOSCERE E PREVENIRE

- Le dipendenze: il fumo,l'alcol,il gioco d'azzardo, le droghe,
il doping nello sport, le dipendenze digitali

Data	Firma del docente
Desio, 03 giugno 2023	RIVOLTA LAURA Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	