

	 <p style="text-align: center;"> ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI" <i>Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R</i> <i>Liceo delle Scienze Umane VAPM027011</i> Via G. Carducci 4 – 21052 BUSTO ARSIZIO (VA) Tel. 0331 633256 - Fax 0331 674770 www.liceocrespi.edu.it E-mail: comunicazioni@liceocrespi.it C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D </p>	
---	--	---

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 4 BSU
PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2020/21
PROF. SSA ELISABETTA VASSALLO

CONTENUTI DEL PIANO ANNUALE

Attività ed esercizi a corpo libero a carico naturale
La resistenza. Avvio all'allenamento aerobico, misurazioni della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo, produzione di un diario di bordo sull'evoluzione dell'allenamento utile a raccogliere le modificazioni dei parametri fisiologici e le riflessioni personali; test finale: 1000mt
Il rachide: struttura e funzioni, curve fisiologiche, paramorfismi Educazione posturale. Posture quotidiane, retro/antero-ersione bacino e rachide cervicale, diaframma ed esercizi di respirazione, esercizi di controllo posturale, di allungamento e stretching
Etica e sport: doping, fumo, droghe, alcol. Le sostanze ritenute doping e loro effetti sull'organismo. Il doping di Stato. Il doping genetico. Storie di doping nello sport. Visione del film "The Program".
I benefici del movimento sull'organismo Trekking urbano: gli effetti benefici della camminata, ideazioni di percorsi urbani alla scoperta del territorio
Attività in ambiente naturale al parco (del tessile e Milani) Conoscenza delle attività motorie da svolgere all'aria aperta: nordic walking, fit walking, idrotreking, plogging, parkour
Nomenclatura specifica della disciplina

Busto A. 27/05/2020

PROF. SSA VASSALLO ELISABETTA

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE