



**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**  
**a. s. 2020/21**  
**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 5F Liceo Linguistico**

**DOCENTE:** Prof. Caruso Carmelo

**PROGRAMMA SVOLTO IN PRESENZA**

**CAPACITA' CONDIZIONALI**

**Miglioramento e potenziamento fisiologico**

Forza e mobilità articolare:

- esercizi di tonificazione muscolare arti sup. e inf.
- lavoro a circuito

Resistenza:

- preatlletismo generale e specifico;
- Fartlek
- Rapporto tra pulsazioni e intensità della corsa;

**Test capacità condizionali:** Test sospensione spalliera e Test corsa 30'

**CAPACITA' COORDINATIVE**

- Capacità di accoppiamento e combinazione: andature e coordinazione dei movimenti parziali dei singoli distretti corporei.
- Coordinazione oculo-manuale: utilizzo di palette front and back

**TEORIA**

**ALIMENTAZIONE**

- Una sana alimentazione: Gli alimenti nutrienti
- Il fabbisogno energetico, plastico, bioregolatore e idrico.
- Il metabolismo energetico
- Una dieta equilibrata

Cenni teorici :

- Sistema scheletrico, articolazioni paramorfismi e dismorfismi



- Sistema muscolare ed energetica muscolare
- Apparato cardiovascolare
- Apparato respiratorio
- Primo soccorso

### PROGRAMMA SVOLTO IN MODALITA' ASINCRONA

#### SERIE SPORT STORIES

- Visione filmati e test di verifica

#### HOME WORKOUT

- Presentazione ed esposizione del piano di lavoro trattato

<i>METODI</i>	<i>STRUMENTI</i>
Lezione frontale	Test pratici
Lezione partecipata	Interrogazione breve
Lezione pratica	Prove a risposta chiusa e aperta
Videolezioni asincrone	Monitoraggio partecipazione DAD
Chat di gruppo	Monitoraggio puntualità delle consegne

Paderno Dugnano, 07/05/2021

L'insegnante  
Carmelo Caruso

Gli studenti

.....