

 <p>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</p>	<p>PROGRAMMA SVOLTO <b>CE</b></p>	<p>MD 01 05 <b>CE</b> Del 12 maggio 2020 Pagina 1 di 1</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

a.s.	<b>19-20</b>	Prof.	<b>Mariapia Monguzzi</b>
classe	<b>3 H</b>	materia	<b>Scienze motorie e sportive</b>

Libri di testo	<b><u>In Perfetto Equilibrio G. D'Anna Ed</u></b>
----------------	---------------------------------------------------

**Programma svolto in presenza (fino al 22 febbraio 2020)**

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO: Contenuti:  
 resistenza (endurance)  
 forza (lavoro a carico naturale, Circuit training, lavoro con attrezzi e pesi adeguati)  
 agilità generale con l'utilizzo di piccoli attrezzi  
 mobilità articolare e stretching

SPORT DI SQUADRA: Contenuti:  
 PALLAVOLO  
 - Fondamentali individuali  
 - Regole principali e situazioni di gioco

SPORT INDIVIDUALI: Contenuti:  
 NUOTO e tuffi: lavoro differenziato nelle varie corsie  
 TENNIS: (didattica fondamentali, principali regole di gioco)  
 FITNESS: in palestra piscina per chi esonerato per la parte di nuoto

APPROFONDIMENTI TEORICI  
 Teoria e regole vari giochi sportivi

**Programma svolto in didattica a distanza (dal 24 febbraio 2020)**

APPROFONDIMENTI TEORICI:  
 Introduzione alla vela: nomenclatura, andature, venti, concetti fisici legati alla vela, nodi marinai  
 Rianimazione Cardio Polmonare e BLS/D: presentazione teorica, discussione e visione di tutorial

LAVORI A GRUPPO:  
 Approfondimento e preparazione di lavori a gruppo inerenti la vela:  
 Flora e Fauna della Sardegna  
 Mezzi di trasporto: storia e innovazione  
 L'acqua e la situazione del Mediterraneo  
 La fisica applicata alla barca a vela  
 Cambiamenti climatici e impatto sul Mediterraneo

PARTE PRATICA:  
 Nodi marinai

Data	<b>Firmato elettronicamente dal docente</b>
03/06/2020	