

# Programma di Scienze Motorie della classe 3<sup>a</sup>C INF

Anno scolastico 2020/2021

Professoressa Claudia Cavallone

## Argomenti teorici:

- ✓ Scoutismo.
- ✓ Sport acquatici: tuffi, nuoto sincronizzato, rugby subacqueo, canottaggio, kayak, canoa polo, pallanuoto, nuoto, barca a vela.
- ✓ Calcio.
- ✓ Moto gp.
- ✓ Formula 1.
- ✓ Legame tra sport e ambiente.
- ✓ Traumi fisici: crampo, stiramento, strappo muscolare, tendinopatia, distorsione, lussazione, fratture.
- ✓ L'Atletica Leggera.
- ✓ Ciaspolata.
- ✓ Sci Alpino.
- ✓ Il surf in Italia.
- ✓ Apparato Respiratorio.
- ✓ Camminata.
- ✓ Basket.
- ✓ Padel.
- ✓ Lo sport contro il doping.
- ✓ I principi per l'allenamento.
- ✓ Apparato Muscolare.
- ✓ Apparato Cardio-circolatorio.
- ✓ Maratona.
- ✓ Capacità Aerobica.
- ✓ Le prime Olimpiadi.
- ✓ Le nuove discipline sportive delle prossime Olimpiadi.

## Argomenti pratici:

- ✓ Esercizi per addome.

- ✓ Pallavolo.
- ✓ Volàno.
- ✓ Propedeutici corsa.
- ✓ Badminton.
- ✓ Salto della corda.
- ✓ Esercizi per stimolare la mobilità della colonna vertebrale.
- ✓ Mobilità scapolo-omerale.

La docente

Firma della docente

Claudia Cavallone