|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTE**  **LINDA NICOLI** | **MATERIA**  **Scienze motorie e sportive** | **CLASSE**  **3MM1**  **A.S. 2020721** |
| * **Muscoli e movimenti (svolto in DDI)**   + Muscoli addominali * **Lo scheletro (svolto in DDI)**   + La colonna vertebrale * **La postura della salute (svolto in DDI)**   + La schiena e l’importanza della postura   + Paramorfismi e dismorfismi   + Analisi della postura e autovalutazione posturale   + La rieducazione posturale * **La salute dinamica (svolto in DDI)**   + Concetto di salute   + Educazione alla salute   + I rischi della sedentarietà   + Movimento come prevenzione   + Obiettivo benessere * **Una sana alimentazione (svolto in DDI)**   + Cosa mangiamo   + Il fabisogno energetico, plastico rigenerativo, bioregolatore, idrico   + Una dieta equilibrata   + La piramide alimentare   + L’alimentazione e lo sport * **Lezioni con esperti (svolto in DDI)**   + Prof. Angelo Sguazzero Atleta Olimpico (Olimpiade 1968).   + Jacopo Cerutti Pilota Nazionale di Motorally. * **Visione di film sportivi ispirati a storie vere (svolto un DDI asincrona)** * **Torneo di tennis da tavolo (In presenza)** * **Utilizzo di schede posturali eseguite individualmente e con distanziamento (in presenza)** * **Presentazione di argomenti a scelta in gruppi di lavoro (in presenza)** | | |

|  |
| --- |
| **TESTI IN ADOZIONE** |
| IN MOVIMENTO/volume unico  Autori: Fiorini Gianluigi, Coretti Stefano, Bocchi Silvia  Casa editrice: Marietti Scuola |

Prof.ssa LINDA NICOLI I RAPPRESENTANTI DI CLASSE