|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 unicoAutori: Fiorini Gianluigi, Coretti Stefano, Bocchi SilviaCasa editrice: Marietti Scuola |

Prof.ssa LINDA NICOLI I RAPPRESENTANTI DI CLASSE