

PROGRAMMA SVOLTO		
DOCENTE	MATERIA	CLASSE
MARIA PICCOLO	SCIENZE MOTORIE	3CAT1
<ul style="list-style-type: none"> • Potenziamento fisiologico attraverso l'attività individuale Esercizi individuali a corpo libero • Test motori sulle capacità motorie • La pallavolo: Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: battuta, palleggio e bagher Gioco di squadra • La pallacanestro : Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: palleggio, passaggio e tiro Gioco di squadra • Il calcio a 5: Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: guida della palla, ricezione e trasmissione della palla <ul style="list-style-type: none"> • Gioco di squadra • Ginnastica a corpo libero ACROGYM: Descrizione dell'attività Figure a coppie Figure a 3 Figure a 4 Figure a 5 Figure a 6 Realizzazione di figure a 4/ persone inventate dagli studenti Assistenza alle figure • Il ping pong : Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari Gioco 1 vs 1 Gioco 2 vs 2 • Badminton Descrizione gioco, alcune nozioni regolamentari, fondamentali del gioco: servizio alto e profondo, il clear, il drop. Gioco 1vs 1 Gioco 2 vs 2 		

- **Ultimate**

Alcune nozioni regolamentari del gioco: diritto, rovescio
Gioco

- **Alimentazione**

Alimenti e nutrienti
Fabbisogni biologici
Glucidi
Lipidi
Proteine
Glucosio
Glicogeno
Lipidi: funzioni
Glucidi: funzioni
Proteine: funzioni
Quota minima di logorio
Vitamine: utilizzo
Vitamine: idrosolubili e liposolubili
Dati minerali: funzioni
Acqua : fabbisogno d'acqua
Bilancio energetico negativo/positivo
Piramide alimentare: a cosa serve
Dieta e sport
Alimentazione pre-gara
Alimentazione durante la gara
Alimentazione post gara

TESTI IN ADOZIONE

EDUCARE AL MOVIMENTO ed. DEA SCUOLA/MARIETTI scuola

Como, 7 giugno

Firma studenti



Two handwritten signatures in blue ink. The first signature is a cursive name, possibly 'Giovanna'. The second signature is 'Luca' followed by a stylized name, possibly 'Loi'.