

## PROGRAMMA SVOLTO

**A.S. 2020/2021**

<b>DOCENTE:</b>	Alessandra Lazzari
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie
<b>CLASSE:</b>	4ALSS

MODULO	CONTENUTI
Capacità condizionali. La forza.	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, con o senza piccoli attrezzi quali fit ball, elastici, slide, TRX, loop. Uso della sala fitness. Esercizi con macchine isotoniche per i vari gruppi muscolari . Strutturazione di una lezione pratica suddivisa in : premess fase centrale fase ludica defaticamento.
Teoria	Ripasso dello scheletro. Ripasso significato origine e inserzione dei muscoli. I muscoli: diaframma, retto addominale, obliqui e trasverso, quadricipite femorale, ileo psoas ischio crurali tricipite della sura piriforme, grande e piccolo pettorale, deltoide, coraco brachiale, bicipite brachiale, brachiale anteriore,

	<p>tricipite brachiale,</p> <p>Primo soccorso. Breve ripasso degli apparati cardiocircolatori e respiratori. L'arresto cardio circolatorio e il BLS/D. La lipotimia, la sincope, l'infarto, l'angina pectoris, l'epilessia.</p>
Intervento esperto esterno preparatore mentale	Intervento del dott. Pedrabissi Federico, psicologo e preparatore mentale (mental coach).

**Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.**

Docente Alessandra Lazzari

Data 06/06/2021