

## PROGRAMMA SVOLTO

**A.S. 2021/2022**

<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 di scienze motorie	Strutturazione di una lezione pratica di scienze motorie suddivisa in : premessa fase centrale fase ludica defaticamento. Proposta sia grafica che pratica, rivolta quindi al gruppo classe, di una fase centrale inserita in una lezione di scienze motorie, su un argomento a scelta.
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

	<p>tricipite della sura  piriforme,  grande e piccolo pettorale,  deltoide,  coraco brachiale, bicipite brachiale, brachiale anteriore,  tricipite brachiale,</p> <p>Primo soccorso.  Patologia traumatica e non traumatica dell'apparato locomotore.  Fratture.  Contusioni  Distorsioni.  Lussazioni e sub lussazioni.</p>

**Firma Docente Lazzari Alessandra**

**Data 07/06/2022**

**Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe**