



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 21

Classe/Sede: 5^A SSS IP

Docente: BOSO SABRINA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CONTENUTI DISCIPLINARI

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

- miglioramento della resistenza con corsa prolungata fino a 4 min.; test di resistenza;
- miglioramento della velocità con andature preatletiche;
- miglioramento della mobilità articolare con es. a corpo libero e stretching;
- miglioramento della forza con esercizi di tonificazione a corpo libero; circuit training;
- funicella: saltelli e traslocazioni.

Lo sport, le regole e il fair play:

- laboratorio di espressione corporea con Valentina Dal Mas. (PCTO)

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (argomenti teorici):

- storia delle Olimpiadi;
- il basket;
- il doping;
- visione film " Rising phoenix"
- le paralimpiadi;
- attività sportiva e Sindrome di Down;
- osteoporosi;
- educazione civica: donna e sport;
- sport e Regime Fascista.

Valdagno, 11 giugno 2021

Firma del Docente
