



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: Seconda A TUR / ITE

Docente: Glenda Cariolato

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Modulo Ed Civica: Le Scienze Motorie e Sportive e la Convivenza Civile

Contenuti:

- Sicurezza e Regolamento della palestra integrato con misure anti covid e con attività svolte all'esterno
- Traumatologia e Primo Soccorso
- Le Scienze Motorie e Sportive e la convivenza civile, La Carta dello Sportivo, La Carta del Fair Play, La Carta Europea dello Sport, Il manifesto della comunicazione non ostile declinato allo sport
- Paralimpiadi: Cip e Sport Paralimpico, video dei testimoni paralimpici, Il Baskin.

2. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie (potenziamento fisiologico attraverso le capacità condizionali e miglioramento delle capacità coordinative)

Contenuti:

- Warm up e Cool down
- Tecniche di avviamento motorio
- Rilevazione della Frequenza cardiaca e la relazione con l'allenamento
- Test motori
- Capillarizzazione e lavoro aerobico in pista, Interval Training, giochi e staffette.
- Mobilità articolare, Stretching, posizioni antalgiche.
- La Andature: progressione.

3. Modulo Sistemi e Apparati (modulo teorico svolto in didattica a distanza)

Contenuti:

- Sistema Muscolo Scheletrico e Articolare: anatomia e fisiologia essenziale.

4. Modulo: Educazione Posturale

Contenuti:

- Postura, vizi del portamento, paramorfismi e dismorfismi.
- Rieducazione posturale: Cinesiterapia, Back School e Pilates.
- Autoanalisi posturale.
- Posizioni antalgiche.

5. Modulo: Il Linguaggio del corpo ed Espressività

Contenuti:

- Assi e piani corporei, posizioni e movimenti fondamentali
- Attività "laboratoriali" eseguite a distanza: assi e piani, articolazioni, riscaldamento.
- Riflessioni e restituzioni su piattaforma attività a distanza: attività sui muscoli, postura, coordinazione e andature.

6. Progetto del Centro Sportivo Scolastico: CON-TEST

Contenuti: test individuali (6 minuti di corsa, palla medica 3 kg, Sargent test, salto in lungo, sprint 30 mt)

7. Modulo: Atletica

Contenuti:

- Velocità

Valdagno, 18 Maggio 2021

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
