



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: Terza B AFM / 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
- Progetto "La Strada Giusta"

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
- Lavori a circuito: Tabata, Circuit Training, HIIT
- Speed Ladder: progressione (stepping e jumping)
- Utilizzo di piccoli attrezzi a circuito: funicella e step.
- Mobilità articolare e Stretching

3. Modulo: Energia

Contenuti: i meccanismi energetici, i sistemi aerobico e anaerobici, l'ATP, CP, Steady State e Soglia Anaerobica.

4. Modulo Alimentazione (inserita come attività di educazione alla salute, educazione civica)

Contenuti:

- Riflessioni sulle abitudini alimentari
- Elementi di scienze dell'alimentazione e calorie.

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

Contenuti:

- Sistema Muscolo Scheletrico e Articolare: anatomia e fisiologia essenziale, struttura del muscolo e modalità di contrazione.
- Apparato respiratorio: anatomia e fisiologia essenziale in relazione all'attività sportiva, vari tipi di respirazione.

6. 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.

7. 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)

8. Modulo: Atletica

Contenuti:

- Salto in lungo (propedeutica)
- Velocità

Valdagno, 20 Maggio 2021

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
