



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: Terza B TUR / ITE

Docente: Glenda Cariolato

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

La classe ha svolto l'intero programma di Scienze Motorie e Sportive a distanza, quindi come moduli teorici (non è stata svolta nessuna attività pratica)

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

Contenuti teorici:

- Sicurezza e Regolamento della palestra integrato con misure anti covid e con attività svolte all'esterno
- 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 teorici:

- Warm up e Cool down
- Tecniche di avviamento motorio
- Speed Ladder: utilizzo e proprietà, progressione (stepping e jumping)
- Le Capacità Coordinative (generali e speciali)
- Capacità e Abilità motorie
- Abilità aperte e chiuse
- Abilità discrete, seriali e continue

3. Modulo: Energia

Contenuti teorici:

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

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

Contenuti teorici:

- Sistema Muscolo Scheletrico e Articolare: anatomia e fisiologia essenziale, struttura del muscolo e modalità di contrazione.

5. Modulo: Il Linguaggio del corpo ed Espressività

Contenuti teorici:

- Assi e piani corporei, posizioni e movimenti fondamentali
- Attività "laboratoriali" eseguite a distanza: assi e piani, articolazioni, riscaldamento.

6. Modulo: Alimentazione

Contenuti teorici:

- Alimenti di scienze dell'alimentazione e calorie

Argomenti che si prevede di svolgere nel periodo successivo alla approvazione del Documento:

7. Modulo: Atletica

Contenuti teorici:

- Corse di velocità, partenza dai blocchi, salto in lungo, peso.

Valdagno,

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
