



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: 1^E ITI

Docente: CORNALE STEFANIA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: NESSUNO

CONTENUTI DISCIPLINARI

- TEST MOTORI: Forza arti superiori e inferiori, velocità 30m e resistenza 6 minuti di corsa
- Andature preatletiche
- Il riscaldamento e lo stretching
- Esercizi a corpo libero di tonificazione muscolare e di mobilità articolare, di coordinazione e di equilibrio sui vari Piani e Assi del corpo e in varie posizioni
- Interval training con Tabata
- Esercizi con Funicella e con la musica
- Modulo Giocoleria
- Badminton Go back

DAD e DDI

MODULO 1: Educazione Civica

- Legalità e Sicurezza: il regolamento per l'attività di scienze motorie, le regole per la prevenzione al Covid-19, la Carta del Fair Play, il Manifesto della Comunicazione non ostile, la Carta Europea dello Sport

MODULO 2: IL CORPO E IL MOVIMENTO

- ANATOMIA: ossa muscoli e articolazioni, i principali organi del nostro corpo
- Apparato scheletrico e muscolare
- I Paramorfismi e i Dismorfismi
- ASSI E PIANI fondamentali del corpo
- La Back School

MODULO 3: SICUREZZA E PREVENZIONE DEI TRAUMI, IL PRIMO SOCCORSO

- Il riscaldamento, lo stretching, le posizioni di sicurezza
- La catena della sopravvivenza, BLS, RCP
- Principali traumi ed infortuni, come si presentano, come intervenire

MODULO 4 E 5: Educazione Civica

- Progetto "LA CORSA CONTRO LA FAME"
- TRAFFICO AMBIENTE E SALUTE

Valdagno, 30/05/2021

Il Docente
CORNALE STEFANIA