



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: 2[^]D ITI

Docente: CORNALE STEFANIA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: NESSUNO

CONTENUTI DISCIPLINARI

- TEST MOTORI: Forza arti superiori ed inferiori, corsa veloce 30 metri e corsa di resistenza 6 minuti
- Andature preatletiche
- Il riscaldamento, lo stretching
- Esercizi a corpo libero di tonificazione generale, di coordinazione e di equilibrio da varie posizioni
- Esercizi di mobilità articolare
- Interval training con Tabata
- Esercizi con la musica e con l'uso della funicella
- Andature preatletiche di coordinazione
- Modulo di Giocoleria
- Gioco: Badminton

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
- 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
- Ostruzione delle vie respiratorie

MODULO 4: Educazione Civica

- Progetto: "LEZIONI PARALIMPICHE ON-LINE"
- Messaggi dagli Ambasciatori dello sport Paralimpico
- Il Comitato Italiano Paralimpico
- Il Baskin
- Incontro con un atleta paralimpico di arrampicata sportiva

Valdagno, 30/05/2021

Il Docente
CORNALE STEFANIA

