



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: 3^a B2/C2 ITI

Docente: CORNALE STEFANIA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: NESSUNO

CONTENUTI DISCIPLINARI

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 Sport

MODULO 2: IL SISTEMA MUSCOLARE, I SISTEMI ENERGETICI

- Anatomia dei muscoli del nostro corpo
- Apparato muscolare, la contrazione muscolare
- I Sistemi energetici per la produzione dell'ATP
- Il Riscaldamento
- Lo stretching
- La Back School
- Tecnologia e Sport

MODULO 3: MOVIMENTO, ALIMENTAZIONE E SALUTE

- I principi alimentari, la Piramide alimentare, il metabolismo basale, il FCG, il LAF
- Le calorie
- Alimentazione sportiva, gli Energy Drink
- Il movimento per un corretto stile di vita
- Tipologia attività fisiche emergenti

MODULO 4: SICUREZZA E PREVENZIONE DEI TRAUMI, IL PRIMO SOCCORSO

- 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 5: Educazione Civica

- Progetto: "LA STRADA GIUSTA" per la sicurezza stradale
- Incontri con Forze dell'Ordine, Istruttore di scuola guida, testimonianza sig. Tavecchio
- Proposta Concorso legato al Progetto

MODULO 6: LO SPORT PARALIMPICO, IL BASKIN

- Il Comitato Italiano Paralimpico
- Gli Ambasciatori dello sport paralimpico
- Gioco inclusivo: il Baskin

MODULO 7: IL FENOMENO DEL DOPING

- Le sostanze e i metodi dopanti, gli effetti collaterali, gli integratori
- Agenzia WADA e la Legge italiana
- Il caso di Heidi Krieger

Valdagno, 30/05/2021

Il Docente
CORNALE STEFANIA

