



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

**Classe/Sede:** 3<sup>^</sup>D1 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
- Modulo AGILITY LADDER: andature 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 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 4: 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

Valdagno, 30/05/2021

*Il Docente*  
**CORNALE STEFANIA**