



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: 4B1 ITIS

Docente: CORTIANA ELISABETTA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: NESSUNO

CONTENUTI DISCIPLINARI

- L'importanza del rispetto della regola in qualsiasi ambiente, con riferimento particolare al periodo di pandemia.
- Attività in ambiente naturale sottolineando l'effetto positivo di cui può beneficiare il nostro corpo, anche grazie a variazioni climatiche, dal contatto con la natura. Esercizi di riscaldamento, cardio, stretching e addominali
- Il muscolo Ileo-Psoas. Esercizi vari anche con l'aiuto di un video. Esercizi utili all'allungamento e potenziamento di questo muscolo.
- Passeggiata di 6 km in collina, con dislivello importante e il conseguente allenamento cardio.
- La tecnica della marcia.
- Il rispetto per il proprio corpo e la propria salute con particolare attenzione ai danni che derivano dall'uso di sostanze dopanti e alla scorrettezza di usare il doping come via alternativa all'impegno, per raggiungere o cercare di arrivare alla vittoria o comunque a risultati sportivi. Visione di un documentario riguardante il doping. Condivisione della storia di alcuni atleti che hanno fatto uso di doping.
- I danni derivanti dal fumo.
- La corsa di resistenza. La tecnica corretta della corsa. La corsa rigenerante. La respirazione nella corsa.
- Muscoli e ATP.
- L'apparato respiratorio
- Il codice della strada. L'importanza del rispetto delle norme previste da questo codice al fine di prevenire gli incidenti sulla strada.
- Incontri con esperti per il Progetto: La strada giusta.
- I movimenti ed i piani di lavoro del corpo. Proposta di un esercizio di coordinazione braccia-gambe.

- Il respiro: Funzione del respiro, benefici dalle varie tipologie di respirazione, pratiche energizzanti tramite il respiro, relazione tra respiro e stress.
- Il Basket: le principali regole.
- Sport e disabilità: Il Basket.
- Incontro dal vivo con l'atleta campione paralimpico di arrampicata sportiva.
- Il Primo Soccorso. Cosa fare e cosa non fare nel nostro ruolo nella catena della sopravvivenza.

Valdagno, 28 MAGGIO 2021

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

