



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

**Classe/Sede:** 4<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, combinazione con lo Step
- 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: ALLENAMENTO

- Pianificare un allenamento, il diario
- Principi di allenamento
- Calcolo diretto e indiretto del massimale
- Allenamento con carichi
- Tecnologia dello sport
- Lavoro sedentario e ginnastica posturale

#### MODULO 3: 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

#### MODULO 5: Lo sport Paralimpico e il gioco del Basket in generale.

Valdagno, 30/05/2021

*Il Docente*  
**CORNALE STEFANIA**