



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: 5^AA1 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
- 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
- Modulo AGILITY LADDER: andature di coordinazione
- Modulo di Giocoleria
- Gioco: Badminton
- Nordic Walking

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: 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

MODULO 4: Educazione Civica

- Progetto: "VIVERE LA SALITA PER SALIRE NELLA VITA" di Nordic Walking
- I benefici, la tecnica e l'attrezzatura

MODULO 5: SPORT E REGIME

- I Giochi Olimpici moderni dal punto di vista socio-politico
- I Giochi del '36 a Berlino

Valdagno, 30/05/2021

Il Docente
CORNALE STEFANIA