



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

**Classe/Sede:** 5<sup>A</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
- 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**