

IIS A.FARNESE – SEDE DI VETRALLA

A.S. 2019/2020

Classe VA CAT

Programma svolto di Scienze motorie e sportive

Contenuti

1° Modulo: Potenziamento Fisiologico Pre atletismo generale Esercizi a corpo libero Esercizi di destrezza, velocità e reattività con piccoli e grandi attrezzi Esercizi di allungamento muscolare (stretching)

2° Modulo: Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico Obiettivi: far acquisire la consapevolezza dei propri mezzi, il rispetto per gli altri, l'abitudine al rispetto delle regole e la gestione di compiti di responsabilità quali giuria ed arbitraggio. Obiettivi operativi: partecipare attivamente e democraticamente alle attività di gruppo. Saper gestire in gruppo brevi spazi orari per attività di interesse comune. Contenuti: soprattutto attività sportive e motorie che siano in grado di stimolare comportamenti sociali utili ad un convivere civile fra le persone.

3° Modulo: Conoscenza e pratica delle attività sportive Unità di Apprendimento n.1: Calcio a 5: gioco, tecnica individuale, tecnica applicata, organizzazione e collaborazione, concetti generali dei principali sistemi offensivi e difensivi Unità di Apprendimento n.2: Tennis tavolo: gioco, tecnica individuale, concetti generali Unità di Apprendimento n.3: Pesistica: sollevamento pesi. Unità di Apprendimento n.4: Pallavolo: gioco, tecnica individuale, tecnica applicata, organizzazione e collaborazione, concetti generali dei principali sistemi offensivi e difensivi.

4° Modulo: Teoria Il pronto soccorso La prevenzione attiva e la prevenzione passiva La classificazione degli infortuni Sport, disabilità e ausili tecnologici Corretti stili di vita e alimentazione Il Doping

PROGRAMMA SVOLTO in DAD dal 5.03.2020 attraverso la piattaforma di google classroom , video conferenze con Meet, materiale multimediale, link e dispense in file.

- 1.Elementi di anatomia : lo scheletro, e la colonna vertebrale, i muscoli;
2. La partita della morte (film fuga per la vittoria) discussione on line;
3. Atletica leggera: tecnica del salto in alto , la storia di Dick Fosbury;
4. Atletica leggera : la velocità: la storia di Pietro Mennea ;
5. Federazioni , Olimpiadi e Campionati: storie di grandi campioni: Alberto Tomba, durante le olimpiadi invernali;
6. Scienze dell'alimentazione: corretto stile di vita, alimentazione sana: come si struttura La Piramide Alimentare. Cos'è la dieta mediterranea.

7. Gino Bartali, storia di un campione e di un eroe

8. il Fenomeno del Doping nello sport

Durante la DAD sono stati somministrati due Test a risposta multipla sugli argomenti trattati.

Vetralla, 20 maggio 2020

Prof. Mariano Giovannini Cristiano