

PROGRAMMA - A. S. 2020 / 2021

PROFESSORE	DANIELA CONTATO
CLASSE	2I
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
MANUALE	: "PIU' MOVIMENTO SLIM".

Condivisione materiale attività pratiche e teoriche su Didattica(Spaggiari).

Teoria:

-l'apparato scheletrico, traumi sportivi, le articolazioni, i parametri fisiologici rilevazione delle pulsazioni personali, le articolazioni, infortuni , dolori e traumi nei differenti sport (traumatologia scheletrica e muscolare).

La comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo: Lavoro di approfondimento a coppie presentato alla classe nelle lezioni in DAD.

-Concetto di salute dinamica.

Sicurezza e prevenzione nella vita quotidiana(**Ed.Civica**)

-Video relativo al sistema scheletrico e introduzione alle caratteristiche della colonna: le curve, dismorfismi e paramorfismi .

-Video significativi relativi alla storia di alcuni campioni sportivi: Gino Bartali (per la giornata della memoria), Flavia Pennetta(tennista), The imitation game: Alan Turing e lo sport(il matematico), "Lezione di sogni"(fair play).

Dialoghi e discussioni.

-Visione di docu-film relativi all'alimentazione(*Super size me) e alle Paralimpiadi. Dialoghi e discussioni.(***ED.Civica**).

-Attività pratica in palestra: es. di risveglio muscolare e tonificazione generale. Attività all'aperto: camminate e attività aerobica nel parco e sulla Collina Morenica.

Prove e valutazioni di alcune abilità motorie specifiche - esercizi con le funi.

Rivoli/Sangano lì, 2020

Gli studenti

L'insegnante

Prof.