

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	Quarta AL	Indirizzo	<b>LINGUISTICO</b>	Anno scolastico	<b>2020/21</b>
Docente	<b>BERNASCONI AUGUSTA</b>				

**TESTI IN ADOZIONE**

Più Movimento – scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado – G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi, E. Chiesa – ed. Marietti scuola

**PROGRAMMA SVOLTO****Pratico**

- Esercizi finalizzati al miglioramento della resistenza generale e specifica;
- -Impostazione tecnica camminata -trekking
- Esercizi di mobilità articolare e di stretching;
- Esercizi di irrobustimento generale e specifico;
- Esercizi finalizzati al miglioramento della velocità del singolo gesto e generale;
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio-temporale, agilità, equilibrio, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza.
- Test motori: circuito di destrezza, sequenza funicelle

**Teoria:**

- Ripasso della procedura di rianimazione cardiopolmonare, uso del defibrillatore, BLS\_D in tempo covid
- Ostruzione totale e parziale delle vie aeree: primo soccorso adulti/bambini
- Analisi del doping: storia, sostanze dopanti, effetti collaterali
- Visione film "The program" su Lance Armstrong - storia di doping nel ciclismo
- Fabbisogno energetico, alimentazione e sport
- Analisi dei disturbi alimentari
- Analisi delle qualità motorie coordinative
- Atletica leggera: tecnica dei lanci (getto del peso) e dei salti (salto in lungo)
- Storia dello sport: olimpiadi del 1936, 1960, 1972
- Visione film "Race"
- Spettacolo teatrale: "Ondina Valla -Oltre ogni ostacolo"
- Visione film "Munich"
- Analisi della figura femminile nello sport (storie di emancipazione e di abusi)
- Visione film "La battaglia dei sessi" – storia di Billy King

**Ed. Civica**

- Diritto alla salute
- Doping: lealtà e rispetto delle regole nella competizione sportiva

Data	08.06.2021	Firma docente	Augusta Bernasconi
------	------------	---------------	--------------------