

IIS Machiavelli – Pioltello

Anno scolastico 2020 – 2021

Programma di scienze motorie e sportive svolto

Classe 5 alfa

Docente: prof. Fernando Rossi

Premessa

Le normative anti COVID – 19, ed in particolare i periodi di didattica a distanza, hanno fortemente limitato lo svolgimento della parte pratica della materia ipotizzata in sede di programmazione iniziale che, di fatto, si è limitata a:

sedute di ginnastica a carico naturale ed esercizi di ginnastica posturale  
escursioni a piedi nel vicino *Bosco della Besozza*

Per contro è stata estesa la trattazione teorica dei seguenti argomenti:

- Evoluzione tecnica nello sport
- elementi di traumatologia sportiva
- elementi di igiene
- sicurezza in piscina
- ginnastica posturale
- ginnastica correttiva
- il doping
- salute e sanità (tematica legata all'educazione civica)
- introduzione alla psicologia dello sport
- il tifo sportivo
- il valore dello sport
- le discipline sportive orientali
- il cammino
- alimentazione e disturbi alimentari
- attività all'aperto e rispetto dell'ambiente (tematica legata all'educazione civica)
- il ritmo

Pioltello, giugno 2021

Gli studenti

L'insegnante

