



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO



ITCG Enrico Fermi - Tivoli

PROGRAMMA SVOLTO

Anno Scolastico 2020-2021

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe V sez. F CAT

Docente: prof.ssa Paola Buonopera

Testo: Più Movimento Slim

Autore: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa

Casa Editrice: Marietti Scuola

Ore settimanali: 2

MODULO 1: Educazione alla convivenza civile e democratica

	<i>Contenuti</i>
UA 1	Regolamento di palestra.
UA 2	Regolamento su misure di prevenzione e contenimento diffusione della Covid-19
UA 3	Valori dello sport

MODULO 2: Salute, benessere e prevenzione.

	<i>Contenuti</i>
UA 1	Le dipendenze. Uso, abuso e dipendenza. Fumo, alcol e i loro effetti. Cenni su droghe e i loro effetti. Le dipendenze comportamentali: internet, videogiochi, social network, gioco d'azzardo patologico, dismorfia muscolare. Cenni sul doping e il codice Wada.
UA 2	Norme di primo intervento nei traumi più comuni. Contusione, emorragia, crampo, contrattura e stiramento muscolare, tendinopatia, distorsione, lussazione e frattura.
UA 3	BLSD e Codice di Comportamento: attività laboratoriale con il Corso sul BLSD (parte teorica on-line e pratica in presenza) con attestato finale.
UA 4	La sicurezza e prevenzione: <ul style="list-style-type: none">• Nella vita quotidiana (incidenti domestici);• a scuola;• in palestra e in piscina;• in montagna e al mare.

MODULO 3: Potenziamento Fisiologico.

	<i>Contenuti</i>
UA 1	Didattica laboratoriale (ginnastica, preatletismo, potenziamento delle capacità motorie): esercizi di riscaldamento, potenziamento e stretching svolti, anche in autonomia, su indicazione della docente.

Tivoli, 12/05/2021

La Docente

Prof.ssa Paola Buonopera