

PROGRAMMA SVOLTO 2021	Classe: 5M	A.S. 2020-
Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Docente: prof. Mariachiara Bernard		
<p>Programma dell'area TEORICA svolto in Didattica a distanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SALUTE E BENESSERE: educazione alla salute: il concetto di salute; il mantenimento del benessere attraverso la prevenzione; i rischi della sedentarietà con i danni a carico degli apparati e sistemi. (Pagg.370-371-372-373 del libro di testo. Tematica trasversale, valida anche per Ed.Civica) - SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE: Concetto di sana e corretta alimentazione, i principi nutritivi; esempi di piramidi alimentari: la piramide mediterranea e la piramide vegetariana; il cibo di produzione industriale, il cibo biologico e il cibo etico. (Pag.418 del libro di testo e schede reperite e proposte dall'insegnante, attraverso ricerche su internet. Tematica trasversale, valida anche per Ed.Civica) - SPORT, PUBBLICITA' E SPONSOR NELLA SOCIETA' MODERNA: Storia dello sport nel '900 , attraverso l'affermarsi dei mezzi di comunicazione e della crescente Industria Italiana e mondiale, che sponsorizzano e si pubblicizzano attraverso i grandi eventi sportivi. (Schede reperite e proposte dall'insegnante, attraverso ricerche su internet) - L'EMANCIPAZIONE FEMMINILE NELLA CORSA: storie di donne che tra fine '800 e il 1900 sono state pioniere nell'affermare il diritto di partecipazione agli sport delle Corse. (Video prodotti dalla RAI in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione. Tematica trasversale, valida anche per Ed.Civica) - EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA STRADALE: imparare a guidare secondo i comportamenti che favoriscono la sicurezza; prestazione motoria; messaggi sensoriali e risposta motoria; atteggiamento nei confronti della guida; rapporto con gli altri. (Pagg. 454-455-471-472-473-474-475-476 del libro di testo. Tematica trasversale, valida anche per Ed.Civica) 		

- STORIA DELLE OLIMPIADI: Storia delle Olimpiadi moderne; Come lo sport con i suoi grandi eventi, diventa propaganda politica; Berlino 1936 e Jesse Owens; la situazione italiana con le Olimpiadi del '32 e i mondiali di calcio del'34/'38; Educazione fisica e sport: l'associazionismo sportivo nel ventennio fascista; la riforma Gentile, l'ONB e la GIL; la Guerra fredda dal 1948 al 1956; le Olimpiadi del 1968 a Città del Messico; il Sudafrica, l'Apartheid e il boicottaggio dal 1968 al 1992; la Coppa Davis in Cile del 1976: "Magliette rosse". (Schede reperite e proposte dall'insegnante, attraverso ricerche su internet)
- Le Olimpiadi di Roma 1960; le Olimpiadi invernali di Torino 2006. (Schede reperite e proposte dall'insegnante, attraverso ricerche su internet)
- FUTURISMO E SPORT: lo sport visto attraverso gli occhi degli artisti Futuristi. (Schede reperite e proposte dall'insegnante, attraverso ricerche su internet)
- "LO SPORT NON VI DIMENTICA"- 21Marzo: 26°giornata della memoria e dell'impegno in ricordo delle vittime innocenti delle Mafie - iniziativa del CONI in collaborazione con l'associazione LIBERA. Lettura degli interventi di Giovanni Malagò presidente del CONI, e di Don Ciotti presidente di LIBERA. (Tematica trasversale, valida anche per Ed.Civica)

Programma dell'area PRATICA svolto in presenza:

Aletica e preatletismo:

- Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolo-tendineo
- Potenziamento su tutti i distretti muscolari
- Corsa 60m e 100m a cronometro (individualmente)
- Lancio palla media da 3 kg
- Giochi: Tennis e Badminton (con guanti monouso, distanziamento, mascherine)
- Attività con attrezzi usati individualmente: funicelle, nastri, bastoni
- Circuito a stazioni: 1 minuto di attività su ogni stazione
- Tecnica della Marcia Atletica (in ambiente esterno)
- Camminata veloce in ambiente naturale
- Hata-Yoga

Castellamonte, 13/05/2021

Prof. Mariachiara BERNARD