

PROGRAMMA
ANNO SCOLASTICO 2021/2022
CLASSE 1ALM

Docente: Prof.ssa Corinna Russo

Materia: Scienze motorie

Argomenti di teoria:

- Il bullismo, il cyberbullismo, il fair play.
- L'alimentazione (i nutrienti, principi di una corretta alimentazione, la piramide alimentare e dell'esercizio fisico, la dieta dell'atleta).
- Disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, vigoressia, triade dell'atleta, obesità e sindrome metabolica).
- Lo scheletro (anatomia e fisiologia dell'apparato osteoarticolare, le articolazioni, la biomeccanica);
- Analisi, discussione e confronto sul film: "Lezioni di sogni".

Lezioni pratiche in giardino e presso la palestra della sede centrale dell'istituto:

- Ginnastica a corpo libero
- Avviamento alle discipline di squadra
- Esercitazioni delle capacità motorie. Le capacità condizionali: forza, velocità e resistenza; Le capacità coordinative: generali e speciali. La capacità di abbinamento-combinazione; La capacità di differenziazione; La capacità di orientamento spazio-temporale; La capacità di ritmo; La capacità di equilibrio; La capacità di reazione; La capacità di trasformazione.

8 ore di Educazione civica:

- 6 ore nel trimestre.
- 2 ore nel pentamestre.

Analisi ed approfondimenti sulle seguenti tematiche: bullismo, razzismo (etnico, religioso, sessuale), classismo, discriminazione di genere, orientamento sessuale, rapporto genitori-figli e rapporto docenti-alunni.

Pistoia, Giugno 2022

Prof.ssa

