

Il Riscaldamento

Le capacità fisiche :

Le capacità condizionali: esercizi a carico naturale per lo sviluppo e il miglioramento

- la Resistenza,
- la Forza,
- la Mobilità articolare,
- la Velocità

Predisposizione di una scheda personale di controllo e autovalutazione delle capacità condizionali.

La Coordinazione e abilità varie: esercizi di giocoleria.

Il Primo soccorso:

La rianimazione cardio polmonare e le compressioni toraciche,
il DAE,

la manovra di Hemlich,

la posizione di sicurezza,

il numero unico di emergenza europeo 112.

Le olimpiadi cenni storici e sport olimpici

Atletica leggera: corse , salti e lanci

Benefici dell'attività fisica.: (valutazione riferita anche alla disciplina di Educazione Civica :Il benessere psicofisico)

- Il movimento come elemento per il miglioramento della salute.
- I corretti stili di vita:
- Cenni di alimentazione (macronutrienti: Lipidi, Glucidi, Proteine)
- Cenni sul doping

Body mass index : calcolo del proprio indice di massa corporea

Il battito cardiaco come indicazione dello stato di forma (Indice di Ruffier Dickson)

Movimento e tecnologia :app.

Uso di app dedicate per il controllo degli spostamenti e per il miglioramento della forma fisica

Si precisa che il programma è stato svolto totalmente in Didattica a distanza con evidenti problematiche relative al pieno svolgimento dello stesso