

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.

(valutazione riferita anche alla disciplina di Educazione Civica)

Le olimpiadi cenni storici e sport olimpici

Atletica leggera: corse , salti e lanci

Film sportivi Pelè, Race, The Blind side

Benefici dell'attività fisica:

- 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

Uscite sul territorio per camminate : Parco urbano del Monte Gazzo (Chiesa di ss. Rocco e Isidoro

) Alta via Chiaravagna (Salita Cassinelle, Via Panigaro) Via Priano , Marina di Sestri Ponente,

Parco Urbano degli Erzelli.

Si precisa che il programma è stato svolto in massima parte in Didattica a distanza e , nelle poche lezioni svolte in presenza , non è stato possibile effettuare attività pratiche in palestra (ad eccezione di rare uscite sul territorio)