

PROGRAMMAZIONE SVOLTA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 5BL ANNO SCOLASTICO 2020/2021

1. LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:

- CIRCUITI DI ALLENAMENTO: forza, resistenza e interval training
- MUSCOLI: contrazione e allungamento dei principali muscoli del corpo con esempi di esercizi pratici
- CUP SONG: sequenza base e inventata delle cup song, anche a tempo di musica.
- CAPACITA' COORDINATIVE: video teorico-pratici anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi (palla e pallina da tennis).

2. SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- **PRIMO SOCCORSO:** arresto cardiaco nell'adulto, bambino e lattante, disostruzione delle vie aeree nell'adulto, bambino e lattante, posizione laterale di sicurezza, riconoscimento ictus, ipoglicemia, disidratazione, contaminazione oculare, controllo del sanguinamento, ustioni, avulsioni dentali.
- **ALIMENTAZIONE e ATTIVITA' FISICA:** piramide alimentare, macronutrienti, dispendio energetico giornaliero, BMI, diario alimentare, zuccheri, grassi, attività fisica e controllo calorie.

3. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

FILM: "Race-il colore della vittoria" e "Glory road"

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

- Lavori di gruppo e individuali sui MUSCOLI e i CIRCUITI di allenamento con l'utilizzo di programmi di presentazione lavori.

GENOVA 10/05/2021

LA DOCENTE

FRANCESCA CIRAFICI