



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2020-2021
CLASSE:	3CS
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e sportive
DOCENTE:	Claudio Bianchera
TESTO IN USO:	

PROGRAMMA DETTAGLIATO (IN PRESENZA)

1) Conoscenza disciplinare: percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie

Contenuti: -La frequenza cardiaca -I sistemi energetici- Alimentazione, allenamento e frequenza cardiaca – Il polso cardiaco –come usare il contapassi durante l'attività fisica

4) Conoscenza disciplinare: salute e benessere

Contenuti: ricerca e presentazione alla classe di uno sport relativamente a:

- Regole
- Sistemi energetici messi in atto
- Alimentazione
- doping

La griglia di valutazione ha tenuto conto anche dello stile comunicativo e relazionale degli alunni

PROGRAMMA DETTAGLIATO (A DISTANZA)

2) Conoscenza disciplinare: lo sport, le regole e il fair play

Contenuti: Sport di squadra, basket

- storia del basket
- regole del gioco
- La leggenda Michael Jordan: The last dance e focus sul vissuto dei grandi campioni

Sport individuali, atletica leggera

- storia delle olimpiadi
- le discipline
- La leggenda Jesse Owens: Race
- razzismo e fair play

3) Conoscenza disciplinare: salute e benessere

Contenuti: fondamenti sul doping

- la WADA
- le sostanze dopanti
- il caso Schwazer
- The program: Lance Amstrong

PROTOCOLLO N°

MODULISTICA ITET MANTEGNA
www.itetmantegna.edu.it

MODELLO DD59
VERSIONE 1.0



Il Docente

Claudio Bianchera

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)