



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

PROGRAMMA SVOLTO

INDIRIZZO DI RIFERIMENTO		TURISTICO	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE	CLASSE	V A TUR
DOCENTE	BERTOLI ALESSANDRO		

MODULI/NUCLEI	CONTENUTI
MODULO 1: TERMINOLOGIA Teorico	Il linguaggio dell'insegnante Assi – Piani Posizioni fondamentali Movimenti fondamentali
MODULO 2: EDUCAZIONE STRADALE Teorico	Condurre e guidare: una prestazione motoria La presa di informazione Elaborazione, previsione (anticipazione) e presa di decisione La risposta motoria Atteggiamento nei confronti della guida (stato d'animo) Il Rapporto con: il veicolo, la prestazione, gli altri Guidare sicuri La frenata ottimale Lo Spazio Totale di Arresto
MODULO 3: EDUCAZIONE ALIMENTARE Teorico	Alimentazione Macronutrienti Micronutrienti Fabbisogno energetico Composizione corporea Bilancio energetico positivo e negativo
MODULO 4: IL DOPING Teorico	Che cos'è il Doping Le sostanze sempre proibite Le sostanze proibite in competizione I metodi proibiti Le sostanze non soggette a restrizione
MODULO 5: ATTIVITA' ALL'APERTO Pratico	Walking



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

30/05/2021	Bertoli Alessandro	
Dal 12/09/2020 al 08/06/2021	Prove scritte con Meet e Classroom	DAD

DATA
Brescia,08/06/2021

FIRMA DOCENTE
Alessandro Bertoli

FIRME STUDENTI