



PROGRAMMA: Ora Alternativa

Classe I LSA

A.S. 2022-2023

Docente: Prof. Andrea Forgione

- Approfondimento sugli assi e piani, regioni e zone del corpo;
- Approfondimento video sui movimenti fondamentali e sugli schemi motori di base;
- Approfondimento video sulle capacità motorie;
- L'etica nello sport;
- La figura dell'allenatore come educatore;
- Famiglia sport ed educazione;
- il doping nello sport;
- Approfondimento video del doping nello sport con testimonianza;
- Le olimpiadi;
- La storia delle paraolimpiadi;
- La storia di Beatrice Vio;
- La storia di Yoko Plebani;
- Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva.
- La salute dinamica, i rischi della sedentarietà, i benefici dell'attività fisica.



- Approfondimento sull'attività motoria e benessere: influenza sul sistema scheletrico.
- Le principali nozioni di primo soccorso: urgenza ed emergenza medica i principali infortuni
- legati alla pratica dell'attività sportiva, le lesioni ossee.
- Educazione alimentare: i gruppi di nutrienti, fabbisogno energetico. alimentazione e sport.
- Approfondimento sui principali infortuni legati alla pratica dell'attività sportiva, traumatologia sistema muscolare.