



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO 2019 /2020

**Classe/Sede:** 1A MAT/ IP

**Docente:** MARTINO MELANIA GIUSEPPINA

**Codocente (ITP):** \_\_\_\_\_

**Materia insegnata:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Testi adottati:** NESSUNO

### CONTENUTI DISCIPLINARI

#### **LA PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE:**

- Correre su distanze diverse (1600, 400 e 100 metri)
- Percorsi e Circuiti allenanti sulle qualità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità) e coordinative, utilizzando anche sia piccoli che grandi attrezzi.
- Esercizi di stretching per il miglioramento della mobilità articolare .

#### **LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

- Giochi sportivi di squadra (Pallavolo, calcio a 5, Rugby) ed individuali (Atletica leggera);
- partecipazione al torneo di Pallavolo interclassi.

#### **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- Lavori di gruppo sulle capacità condizionali: nozioni riguardo le principali caratteristiche della Resistenza, Forza e Velocità in termini di tipologia e di metodi di allenamento, costruzione di una seduta di allenamento con successiva applicazione pratica.

#### **TEORIA SULLE CAPACITA' MOTORIE**

- Le capacità motorie
- Le capacità coordinative generali e speciali.
- Le capacità condizionali.
- L'allenamento delle capacità motorie.

#### **TRAUMATOLOGIA SPORTIVA**

- Traumi scheletrici.
- Traumi muscolari.

Valdagno, 12/06/2020

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Firma dei Docenti*

MELANIA GIUSEPPINA MARTINO

\_\_\_\_\_