



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**Anno Scolastico 2019 / 20**

**Classe/Sede:** 3<sup>A</sup> SSS IP

**Docente:** BOSO SABRINA

**Materia insegnata:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

**La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**

- miglioramento della resistenza con corsa prolungata fino a 5 min.;
- miglioramento della velocità con andature preatletiche e giochi di movimento;
- miglioramento della mobilità articolare con es. a corpo libero e stretching;
- miglioramento della forza con esercizi di tonificazione a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi;
- agility-ladder: traslocazioni- Combinazione.
- spalliera: esercizi. Combinazione. Combinazione a coppie (ideata dagli allievi).

**Lo sport, le regole e il fair play:**

- preparazione al rugby;
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e dall'alto, partita, torneo interno;

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**

- la colonna vertebrale: paramorfismi e dismorfismi.

**Argomenti svolti in DAD:**

- contrazione muscolare: l'impulso nervoso e la qualità delle fibre;
- qualità motorie: la forza e la resistenza

Valdagno, 5 giugno 2020

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_