



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2019 / 20

Classe/Sede: 3^AB 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);
- acrosport: esercizi di equilibrio.

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
