



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**Anno Scolastico 2020 / 21**

**Classe/Sede:** 1^ASSAS 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:**

- test d'ingresso;
- miglioramento della resistenza con corsa prolungata fino a 4 min.;
- miglioramento della velocità con andature preatletiche;
- miglioramento della mobilità articolare con es. a corpo libero e stretching;
- miglioramento della forza con esercizi di tonificazione a corpo libero;
- funicella: saltelli, traslocazioni e combinazione.

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

- pallavolo: palleggio, bagher, battuta;
- pallacanestro: palleggio, arresto a un tempo e tiro piazzato.

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (argomenti teorici):**

- atletica leggera: la pista di atletica. Le gare olimpiche: le gare di velocità, mezzofondo, 3000 siepi; staffette;
- regolamento pallacanestro (le principali regole per l'uso della palla; i falli e le infrazioni);
- regolamento basket 3c3;
- I traumi (cutaneo, muscolare, articolare e osseo);

- Educazione civica: progetto “Corsa contro a fame” (storia e attuale situazione in Repubblica Democratica del Congo. Attività dell’associazione “Azione contro la fame”);
- Educazione civica: baskin sport inclusivo.

Valdagno, 11 giugno 2021

*Firma del Docente*

---