



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 21

Classe/Sede: 3[^]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:

- 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; circuit training;
- agility-ladder: saltelli, traslocazioni e combinazione.

Lo sport, le regole e il fair play:

- pallacanestro: palleggio.

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

- atletica leggera: la pista di atletica. Le gare olimpiche: le gare di velocità, mezzofondo, 3000 siepi; gare a ostacoli;
- la colonna vertebrale: paramorfismi e dismorfismi;
- back school;
- I traumi (cutaneo, muscolare, articolare e osseo);
- lo sviluppo psicomotorio;
- Educazione civica: progetto "Ambasciatori paralimpici": visione video interviste e riflessioni.

Valdagno, 11 giugno 2021

Firma del Docente
