



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**Anno Scolastico 2020 / 21**

**Classe/Sede:** 4<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 4 min.; test di resistenza;
- 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;
- combinazione a corpo libero.

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

- laboratorio di espressione corporea con Valentina Dal Mas. ( PCTO)

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

- apparato articolare; traumi dell'apparato articolare;
- il basket;
- il doping;
- educazione alimentare;
- Educazione civica: progetto "Ambasciatori paralimpici": visione video interviste e riflessioni.

Valdagno, 11 giugno 2021

*Firma del Docente*

---

