



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 21

Classe/Sede: 4^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 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
