



**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2022 / 2023**

**Classe/Sede:** 1A SSAS Sede IP

**Docente:** STORTI VIRNA

**Materia insegnata:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – EDUCAZIONE CIVICA

**Testi adottati:** nessuno (materiale fornito dalla docente)

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PRIMO PERIODO**

***Contenuti pratici***

- Andature pre atletiche
- Miglioramento delle capacità condizionali: miglioramento della resistenza, forza, velocità e mobilità articolare attraverso attività individuali, con e senza attrezzi, in coppia, in staffette, in percorso, circuiti o giochi.
- Miglioramento delle capacità coordinative: attività (percorsi, circuiti o giochi) per l'equilibrio statico, dinamico e in volo, per il senso ritmico, per l'orientamento spazio-temporale, la coordinazione oculo-segmentaria, utilizzando i piccoli attrezzi.
- Rilevazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo (corsa)
- Esecuzione corretta del riscaldamento: concetto di recupero attivo
- Concetto di postura ed esercizi posturali
- Corretta esecuzione degli esercizi di stretching
- Andature pre atletiche
- Percorso a tempo sulle abilità motorie

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SECONDO PERIODO**

***Contenuti pratici***

- Miglioramento delle capacità condizionali: miglioramento della resistenza, forza, velocità e mobilità articolare attraverso attività individuali, con e senza attrezzi, in coppia, in staffette, in percorso, circuiti o giochi.
- Miglioramento delle capacità coordinative: attività (percorsi, circuiti o giochi) per l'equilibrio statico, dinamico e in volo, per il senso ritmico, per l'orientamento spazio-temporale, la coordinazione oculo-segmentaria, utilizzando i piccoli attrezzi.
- La corsa: tecnica della corsa, variazioni di ritmo, di durata, di direzione, in vari spazi,
- Test dei nove minuti o, in alternativa, walking test
- Lancio della palla medica

***Giochi sportivi***

- Fondamentali individuali della pallavolo
- Dodgeball
- Fondamentali individuali del basket
- Fondamentali individuali del badminton e regole generali del doppio

**EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO**

- Progetto Veronica Griffani

- Lezione teorica su elementi di primo soccorso

**ATTIVITÀ DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO**

- Corsa campestre
- Torneo di pallavolo “Secondo memorial Sabrina Boso”

Valdagno, 30 maggio 2023

*I rappresentanti di classe*

-----

-----

*La docente  
Virna Storti*

-----