



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*
