



VPROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2022/2023

Classe/Sede: 2A SSAS

Docente: STORTI VIRNA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – EDUCAZIONE CIVICA

Testi adottati: nessuno (eventuale materiale fornito dalla docente)

CONTENUTI DISCIPLINARI

PRIMO PERIODO - Contenuti pratici

- Miglioramento delle capacità condizionali: miglioramento della resistenza, forza, velocità e mobilità articolare attraverso attività individuali e/o a coppie a corpo libero o con piccoli attrezzi
- 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 con piccoli attrezzi.
- Esecuzione corretta del riscaldamento: concetto di recupero attivo
- Corretta esecuzione degli esercizi di stretching
- Andature pre atletiche combinate
- Test Illionois
- Lavoro di gruppo su acrogym

SECONDO PERIODO - Contenuti pratici

- Miglioramento delle capacità condizionali: miglioramento della resistenza, forza, velocità e mobilità articolare attraverso attività individuali e/o a coppie a corpo libero o con piccoli attrezzi
- 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 con piccoli attrezzi.
- Progressione di esercizi con la funicella
- Test dei nove minuti o, in alternativa, walking test
- Cenni sulla corsa di velocità

GIOCHI SPORTIVI

- Fondamentali individuali della pallavolo: servizio, passaggio, palleggio, palleggio dialzata
- Ball handling e fondamentali del basket: palleggio, passaggio, tiro piazzato, tiro in terzo tempo (cenni)
- Badminton: servizio, passaggio e regole del doppio
- Pallamano

EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO

- Paralimpiadi ed atleti paralimpici

ATTIVITÀ DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

- Corsa campestre
- Giornata sulla neve
- Progetto basket (solo per alcuni alunni)
- Torneo di pallavolo e calcetto “Secondo memorial Sabrina Boso”

Valdagno, 30 maggio 2023

I rappresentanti di classe

*La docente
Virna Storti*
