



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2022/2023

Classe/Sede: 3A SSAS

Docente: STORTI VIRNA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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 e grandi 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 e grandi attrezzi.
- Piccole combinazioni di esercizi di riscaldamento su base musicale con esercizi statici (isometrici) e/o dinamici
- Corretta esecuzione degli esercizi di stretching
- Progressione di esercizi con utilizzo della speed ladder

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 e grandi attrezzi, proposte di esercizi con utilizzo della fit ball
- 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 e grandi attrezzi.
- Piccole combinazioni di esercizi di riscaldamento su base musicale con esercizi statici (isometrici) e/o dinamici
- Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità: test Illinois e navetta

GIOCHI SPORTIVI

- Ripasso fondamentali individuali della pallavolo
- Ripasso fondamentali del basket e loro applicazione nel contesto di gioco (con cenni sui fondamentali di squadra)
- Badminton: servizio, passaggi e regole del doppio
- Pallamano – regole base

MODULI TEORICI

- ATP e sistemi energetici nello sport (secondo periodo)

ATTIVITÀ DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

- Corsa campestre
- Progetto basket (solo per alcuni alunni)
- Torneo di pallavolo "Secondo memorial Sabrina Boso"

Valdagno, 30 maggio 2023

I rappresentanti di classe

*La docente
Virna Storti*
