



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

**Classe/Sede:** 4A GARA/ B MAT Sede IP

**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***

- Il nordic walking; cenni stortici, camminata base con bastoncini ed esercizi di potenziamento ed allungamento con i bastoncini
- Miglioramento delle capacità condizionali: forza, velocità e mobilità articolare attraverso attività individuali e/o a coppie a corpo libero o con piccoli e grandi attrezzi
- Analisi dei più comuni esercizi di potenziamento e/o allungamento con valutazione della correttezza di esecuzione e/o efficacia
- Progressione di esercizi con la funicella

#### ***SECONDO PERIODO - Contenuti pratici***

- Miglioramento delle capacità condizionali: 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 fitball
- Salto in lungo: esercizi in palestra con rincorsa, stacco su pedana elastica e caduta su materassone
- Salto in alto, tecnica base del Fosbury
- Getto del peso con tecnica rotatoria (Barysnicov)

#### ***GIOCHI SPORTIVI***

- Pallavolo
- Badminton
- Pallamano
- Unihockey (cenni sulle caratteristiche e regole del gioco)
- Dogeball
- Calcetto

#### ***ATTIVITÀ DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO***

- Corsa campestre
- Giornata sulla neve
- Torneo di pallavolo e calcetto "Secondo memorial Sabrina Boso"

## EDUCAZIONE CIVICA

- Progetto “La strada giusta” sull’educazione stradale

Valdagno, 30 maggio 2023

*I rappresentanti di classe*

-----

-----

*La docente  
Virna Storti*

-----