



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2022/2023

Classe/Sede: 4A 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

- Il nordic walking; cenni storici, 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
- Piccole combinazioni di riscaldamento su base musicale con esercizi statici (isometrici) e/o dinamici
- 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
- Piccole combinazioni di esercizi di riscaldamento su base musicale con esercizi statici (isometrici) e/o dinamici
- Lancio della palla medica
- Salto in lungo: esercizi in palestra con rincorsa, stacco su pedana elastica e caduta su materassone
- Cenni sulla corsa di velocità e sulla partenza dai blocchi

GIOCHI SPORTIVI

- Ripasso fondamentali individuali della pallavolo
- Ripasso fondamentali individuali del basket
- Badminton: servizio, passaggi e regole del doppio
- Pallamano
- Unihockey-cenni sulle caratteristiche e regole del gioco
- Dogeball

MODULI TEORICI

- Principi dell'allenamento
- Metodi di allenamento
- Calcolo della frequenza cardiaca allenante

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*
