



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

**Classe/Sede:** 4B 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

#### ***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*

-----