



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2022/2023

**Classe/Sede:** 5A MAT Sede IP

**Docente:** STORTI VIRNA

**Materia insegnata:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Testi adottati:** nessuno (eventuale materiale fornito dalla docente)

### CONTENUTI DISCIPLINARI

#### 1. MODULO “ATTIVITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE”

**Contenuti:** sviluppo delle capacità condizionali e coordinative attraverso esercizi individuali a coppie, terne, gruppo e con l'utilizzo di elastici, fitball, palla medica. Esercizi finalizzati alla prevenzione delle patologie professionali (soprattutto per il mal di schiena)

**Periodo:** tutto l'anno

#### 2. MODULO “DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA”

- Allenamento per la corsa di resistenza e test
- Tecnica base del salto in lungo, esercizi propedeutici e test
- Tecnica base del salto in alto, esercizi propedeutici e prove di salto
- Getto del peso con tecnica rotatoria, esercizi propedeutici e test

**Periodo:** ottobre (resistenza) – marzo, aprile maggio (salti e lanci)

#### 3. MODULO “DISCIPLINE SPORTIVE DI SQUADRA”

**Contenuti:** fondamentali individuali e di squadra della pallamano e della pallavolo, regolamento di gioco. Ripasso dei fondamentali di squadra della pallavolo (preparazione al torneo di pallavolo “Memorial Sabrina Boso” )

**Periodo:** tutto l'anno

#### 4. MODULO TEORICO “DOPING E DOPING DI GUERRA”

**Argomento trattato all'interno dell'UDA “ Letteratura e totalitarismi”**

**Contenuti:** sostanze e metodologie dopanti, patologie derivanti dall'utilizzo di sostanze dopanti, la storia del doping da fine '800 ai giorni nostri.

**Periodo:** gennaio-febbraio

## 5. MODULO TEORICO "SPORT NELL'800 E 900

**Argomento trattato all'interno dell'UDA "La guerra"**

**Contenuti:** lo sport durante il nazifascismo, gli eroi sportivi, la resistenza attraverso lo sport

**Periodo:** febbraio - marzo

## 6. TESTIMONIANZE DEL PERIODO FASCISTA NEL NOSTRO TERRITORIO

**Contenuti:** Passeggiata di fine anno con visita alla piscina di Valdagno, costruita nel 1934, e ufficio del registro

**Periodo:** maggio

Valdagno, 30 maggio 2023

*I rappresentanti di classe*

-----

-----

*La docente  
Virna Storti*

-----