



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2022/2023

Classe/Sede: 5A SSAS – SEDE IP

Docente: STORTI VIRNA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: nessuno (eventuale materiale fornito dalla docente)

CONTENUTI DISCIPLINARI

CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

1. MODULO NORDIC WALKING - Argomento trattato all'interno dell'UDA "l'anziano"

Contenuti: Storia del nordic walking e benefici della disciplina
Differenze tra la camminata nordica ed il trekking, esercizi di coordinazione mobilità articolare ed allungamento con bastoncini. Le tre fasi della camminata nordica (appoggio, spinta, recupero) e coordinazione con il movimento degli arti inferiori.

Periodo: settembre - ottobre

2. 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. Prevenzione del mal di schiena attraverso il metodo Mezieres

Approccio alla tecnica del salto in lungo: esercizi propedeutico di rincorsa, stacco, fase di volo, atterraggio su tappetone.

La maggior parte delle attività proposte è stata programmata per fornire spunti operativi inerenti alcune discipline d'indirizzo (es attività di socializzazione con elastici, utilizzo della fitball come forma di "scoperta" e sperimentazione motoria nel bambino, ecc.).

Periodo: tutto l'anno

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 “BADMINTON”

Contenuti: fondamentali individuali (servizio da sotto, passaggi, strategie di gioco), regolamento nel singolo e doppio

Periodo: gennaio-febbraio

5. MODULO TEORICO “DOPING E DOPING STORICO” - Argomento trattato all’interno dell’UDA “La guerra”

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

6. MODULO TEORICO “SPORT NELL’800 E 900 - Argomento trattato all’interno dell’UDA “La guerra

Contenuti: lo sport nella rivoluzione industriale, sport e nazifascismo

Periodo: febbraio - marzo

7. MODULO TEORICO “L’ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA” - Argomento trattato all’interno dell’UDA “La disabilità”

Contenuti:

- le paralimpiadi, il baskin
- esercitazione pratica sulla disabilità visiva: orientarsi in un percorso ad ostacoli da bendati

Periodo: aprile

8. MODULO TEORICO “L’OSTEOPOROSI”

Contenuti: prevenzione e cura della malattia- attività motorie indicate

Periodo: maggio

9. TESTIMONIANZE DEL PERIODO FASCISTA NEL NOSTRO TERRITORIO

Contenuti: passeggiata di fine anno con visita a luoghi ed edifici storici del fascismo (ufficio delle entrate, piscina, targhe commemorative a Palazzo Festari e Scuole Manzoni)

Periodo: maggio

Valdagno, 30 maggio 2023

I rappresentanti di classe

*La docente
Virna Storti*
