



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2019 / 2020

Classe/Sede: 1ATUR - ITE

Docente: BONATO PAOLO

Materia insegnata: SCIENZE SPORTIVE E MOTORIE

Testi adottati: /

CONTENUTI DISCIPLINARI

PERCEZIONE DI SE E SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Educazione respiratoria: esercizi di rilassamento
- Attività espressive: linguaggio del corpo
- Presa di coscienza tra corpo e spazio:

POTENZIAMENTO FISIOLGICO ATTRAVERSO LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- Corsa: tecnica, variazioni di ritmo/durata/direzione/spazi
- Condizionamento aerobico e rilevazione frequenza cardiaca
- Esercizi di mobilitazione rachide al tappetino e tonificazione a corpo libero
- Corsa di velocità, allunghi, ripetute e mezzo fondo

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

- Andature preatletiche e di coordinazione
- Esercizi di equilibrio statico, dinamico e di volo
- Coordinazione nel salto della funicella
- Percorsi, circuiti o giochi di coordinazione, agilità e destrezza

DISCIPLINE SPORTIVE

- Attività di gioco: palla seduta, giochi propedeutici agli sport di squadra
- Discipline sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro e calcio a 5
- Atletica leggera: corsa, getto del peso, staffetta
- Corpo libero: capovolte, parallele, sequenze al tappetino e figure
- Attività motoria all'aria aperta

SPORT, VALORI, SALUTE E SICUREZZA

- Primo soccorso
- Linguaggio specifico, regole dell'attività sportiva
- Indicazioni per uno stile di vita sano

DIDATTICA A DISTANZA

- Mental Coach: motivazione, responsabilità e consapevolezza nello sport e nella vita
- Pallavolo: storia, regolamento, gioco e fondamentali
- Mobilità articolare e stretching: basi teoriche e risvolti pratici (test ed esercizi)

Valdagno, 08 Maggio 2020

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma dei Docenti


