



iis
MarzottoLuzzatti
Valdagno

Sito Internet: www.iisvaldagno.it
E-Mail: viis022004@istruzione.it
E-Mail Certificata:
viis022004@pec.istruzione.it



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2019/ 2020

Classe/Sede: 3BAFM ITE

Docente: Zini Manuela

Codocente (ITP):

Materia insegnata: Scienze Motorie

Testi adottati: Nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE:

corsa su distanze e ritmi vari. Andature preatletiche; Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching); Sviluppo velocità e varie forme di reattività; Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo; Equilibrio statico e dinamico; Percezione, conoscenza e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching;
Piccolo attrezzo: la funicella. Combinazione di coordinazione ed espressività motoria.
Grande attrezzo: la spalliera. Prese, appoggi, traslocazioni, esercizi a coppie.
Corpo libero: verticale alla spalliera.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, unihockey.
Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
Atletica leggera: 1600 mt e navetta.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva.
Regolamento della palestra e sicurezza negli ambienti
Regolamenti dei giochi sportivi.
La ginnastica posturale e le ginnastiche dolci: yoga e pilates (dad)
L'alimentazione: i principi nutritivi, il fabbisogno energetico, la composizione corporea, alimentazione e salute. (dad)

Valdagno, 3 Giugno 2020

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma dei Docenti

Manuela Zini