



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: 4 BAFM 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. Agility ladder. Combinazione di coordinazione, ritmo, reazione, equilibrio (dad) L'allenamento sportivo e l'allenamento nel fitness. H.I.I.T. (high intensity interval training) e Tabata, Circuit training (dad); Acrosport: prese, appoggi, figure a coppie.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, rugby, calcio a 5; Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. Atletica leggera: 1000 mt

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.

Il primo soccorso e gli infortuni (dad)

Valdagno, 3 Giugno 2020

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma dei Docenti

Manuela Zini

Pag. 1/2

