



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

**Classe/Sede:** Quarta A TUR / ITE

**Docente:** Glenda Cariolato

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Testi adottati:** nessuno

### CONTENUTI DISCIPLINARI

#### **1. Modulo Ed Civica: Le Scienze Motorie e Sportive e la Convivenza Civile**

Contenuti:

- Sicurezza e Regolamento della palestra integrato con misure anti covid e con attività svolte all'esterno
- Progetto "La Strada Giusta"
- Attività fisica e Benessere

#### **2. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie (potenziamento fisiologico attraverso le capacità condizionali e miglioramento delle capacità coordinative)**

Contenuti:

- Warm up e Cool down
- Tecniche di avviamento motorio
- Test motori
- Capillarizzazione e lavoro aerobico in pista
- Lavori a circuito: Circuit Training, Tabata e HIIT.
- Mobilità articolare e Stretching.

#### **3. Modulo: Alimentazione**

Contenuti: il fabbisogno energetico e le mie abitudini alimentari.

#### **4. Modulo: Energia**

Contenuti: i meccanismi energetici, i sistemi aerobico e anaerobici, l'ATP, CP, Steady State e Soglia Anaerobica.

#### **5. Modulo Sistemi e Apparati (modulo teorico svolto in didattica a distanza)**

Contenuti:

- Sistema Muscolo Scheletrico e Articolare: anatomia e fisiologia essenziale, struttura del muscolo e modalità di contrazione.

## 6. Modulo: Il Linguaggio del corpo ed Espressività

Contenuti:

- UDA “Coreografie di Emozioni”: realizzazione di una breve coreografia musicale di gruppo con la possibilità di utilizzare piccoli attrezzi esprimendo l’emozione scelta. Prodotto finale che coinvolge le seguenti materie: Scienze Motorie e Sportive, Italiano, Arte e Inglese.
- Giochi sulla Comunicazione creativa e di Team Building.

## 7. Progetto del Centro Sportivo Scolastico: CON-TEST

Contenuti: test individuali (6 minuti di corsa, palla medica 3 kg, Sargent test, salto in lungo, sprint 30 mt)

Valdagno, 28 Maggio 2021

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_