



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

**Classe/Sede:** Quarta B AFM / 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
- Le Scienze Motorie e Sportive e la convivenza civile, La Carta dello Sportivo, La Carta del Fair Play, La Carta Europea dello Sport, Il manifesto della comunicazione non ostile declinato allo sport
- Progetto "La Strada Giusta"

#### **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
- Fc cardiaca e la relazione con l'allenamento, Scala di Borg
- Test motori
- Capillarizzazione e lavoro aerobico in pista, Interval Training
- Lavori a circuito: Tabata, Circuit Training, HIIT
- Speed Ladder: progressione (stepping e jumping)
- Funicella: progressione (andature)
- Utilizzo di piccoli attrezzi a circuito: funicella e step.
- Mobilità articolare e Stretching, esercizi antalgici
- Le Capacità Coordinative Generali e Speciali
- Capacità e Abilità

#### **3. Modulo: Energia**

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

#### **4. Modulo Alimentazione (inserita come attività di educazione alla salute, educazione civica)**

Contenuti:

- Riflessioni sulle abitudini alimentari
- Elementi di scienze dell'alimentazione e calorie.

#### **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.
- Apparato respiratorio: anatomia e fisiologia essenziale in relazione all'attività sportiva, vari tipi di respirazione.
- Apparato Cardio-Circolatorio: anatomia e fisiologia essenziale in relazione all'attività sportiva

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

Contenuti:

- Attività "laboratoriali" eseguite a distanza: riscaldamento, progressioni con funicella, Tabata, Circuit Training, Attività sui muscoli, attività sulle Capacità Coordinative.

#### **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, peso, navetta, salto quintuplo)

#### **8. Modulo: Atletica**

Contenuti:

- Velocità

Valdagno, 21 Maggio 2021

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_