



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: Prima A TUR / ITE

Docente: Glenda Cariolato

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Modulo Salute e Sicurezza: 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. Lettura regolamento e confronto.

Conoscenza dell'ambiente e delle attrezzature. Sicurezza personale e principi fondamentali di prevenzione degli infortuni. Igiene e salute.

La funzionalità del corpo umano (La Frequenza cardiaca: rilevazione e la sua relazione con la resistenza, rapporto tra battito cardiaco e intensità del lavoro). Il movimento, le posizioni e atteggiamenti. Linguaggio specifico della materia. Regolamenti in generale delle attività sportive affrontate. Utilizzo di strumenti per l'autocorrezione dell'errore a coppie.

2. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità fisiche (potenziamento fisiologico attraverso le capacità condizionali)

Contenuti:

- Warm up e Cool down
- Tecniche di avviamento motorio
- Andature coordinative
- Test motori: 1000, 540 mt, funicella 15 e 30 secondi, walking test 6 minuti.
- Capillarizzazione e lavoro aerobico in pista e in ambiente naturale
- La respirazione addominale, toracica e clavicolare, esercizi di rilassamento.
- Vari tipi di parametri (frequenza cardiaca, intensità, durata) per distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria.
- Tecnica di Corsa e condizionamento aerobico (metodi continui e intervallati).
- Mobilità articolare e Stretching.
- Condizionamento con piccoli attrezzi (funicella): 15 e 30 secondi.

3. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative (miglioramento delle capacità coordinative)

Contenuti:

- esercitazioni con funicella (piccolo attrezzo) per migliorare e ampliare le proprie capacità coordinative e la propria resistenza alla velocità: 10 e 30 sec; progressione alla funicella di 4 esercizi più uno a scelta da eseguire su un quadrato.
- Progressioni di andature a corpo libero (prova comune trimestre) per la coordinazione.

4. Modulo: capacita' coordinative ed espressive

Contenuti: progressione a corpo libero e progressione con funicella su un quadrato per l'equilibrio statico, dinamico e in volo, per l'orientamento spazio-temporale, accoppiamento e combinazione.

5. UDA: "Con i piedi per terra"

Contenuti: Lavoro a gruppi e realizzazione di una scheda tecnica per la scelta della scarpa giusta per sport differenti. Analisi appoggio plantare (postura).

6. Modulo: giochi sportivi

Contenuti:

- Basket fondamentali individuali e gioco 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3.

7. MODULO: GIOCHI INDIVIDUALI e TRADIZIONALI

Contenuti: Badminton 1 vs 1, pallamano, giochi popolari. Come fase di attivazione, cooperazione e socialità e attività cardio.

8. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti: la tecnica di corsa e le corse di resistenza.

9. Modulo: Mettiamoci alla prova

Contenuti: Attività sportiva scolastica, iniziativa promossa dall' USR Veneto 2021/2022 che consiste in una serie di iniziative educative incentrate sullo sport rientranti nell'ambito della programmazione regionale in forma di prove di alcune discipline sportive da svolgersi in forma semplificata e individuale, nel rispetto delle capacità individuali di ciascun alunno e nell'ottica di una dimensione partecipativa e inclusiva. Le attività sportive promosse sono: atletica Leggera, **Pallacanestro**, Rugby, Baseball e Orienteering. Nello specifico: prova di Pallacanestro.

10. Modulo: Progetti

Contenuti:

- Progetto "Veronica Griffani" (su base volontaria)
- Progetto "La Corsa contro la fame"
- Progetto inclusivo "**Baskin&Scuola**" in orario extracurriculare (su base volontaria)

Valdagno, 31 Maggio 2022

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

Prof.ssa Glenda Cariolato


