



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: 1C AFM Sede ITE

Docente: STORTI VIRNA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – EDUCAZIONE CIVICA

Testi adottati: nessuno (eventuale materiale fornito dalla docente)

CONTENUTI DISCIPLINARI

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PRIMO PERIODO

Contenuti pratici

- Esercizi statici e dinamici per la mobilità articolare, la forza (esercizi a carico naturale), la coordinazione
- Rilevazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo (corsa)
- Esecuzione corretta del riscaldamento: concetto di recupero attivo
- Concetto di postura ed esercizi posturali
- Corretta esecuzione degli esercizi di stretching
- Andature pre atletiche
- Fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, servizio
- Funicella 30"
- Test dell'esagono
- La corsa; tecnica corretta e test dei 540 metri

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SECONDO PERIODO

Contenuti pratici

- Esercizi statici e dinamici per la mobilità articolare, la forza (esercizi a carico naturale), la coordinazione
- Esercizi a corpo libero: capovolta avanti, capovolta indietro, squadra equilibrata, squadra massima, esercizi di equilibrio ed in tenuta isometrica.
- Fondamentali del badminton: servizio, lob, drive, smash. Regolamento nel doppio
- Esercizi per lo sviluppo e valutazione della forza degli arti superiori con palla medica
- Test lancio della palla medica
- Approccio alla corsa di resistenza, la tecnica corretta di corsa
- Test degli 800 metri (in pista di atletica)

Contenuti teorici

- Stile di vita corretto – Una lezione teorica

EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO

- Progetto "La corsa contro la fame"
- Progetto Veronica Griffani

ATTIVITÀ DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

- Giornate dello sport

Valdagno, 30 maggio 2022

La docente
Virna Storti