



**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2021 / 2022**

**Classe/Sede: 2 A TUR 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, la coordinazione
- Rilevazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo (corsa)
- Concetto di postura
- Importanza del muscolo trasverso nel mantenimento della postura corretta
- Concetto di catena cinetica
- Corretta esecuzione degli esercizi di stretching (ripasso dal primo anno)
- Andature pre atletiche combinate con valutazione
- Fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, servizio
- Regole generali del Dodgeball e prova gioco
- Funicella 30"
- La corsa; tecnica corretta e test dei 540 metri (con spiegazione del concetto di esercizio anaerobico ed aerobico)

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SECONDO PERIODO**

***Contenuti pratici***

- Esercizi statici e dinamici per la mobilità articolare, la forza, la coordinazione
- Esercizi a corpo libero: capovolta avanti, capovolta indietro, squadra equilibrata, squadra massima, esercizi di equilibrio ed in tenuta isometrica.
- Ball handling e fondamentali del basket: palleggio, passaggio, tiro piazzato, tiro in terzo tempo (cenni) - Giochi del basket
- Test degli 800 metri (in pista di atletica)
- Approccio all'utilizzo della fitball (una lezione)
- Il salto in lungo; esercizi propedeutici

**GIOCHI SPORTIVI**

- Pallavolo- dogeball-basket

**EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO**

- Paralimpiadi ed atleti paralimpici

**ATTIVITÀ DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO**

- Giornate dello sport

Valdagno, 30 maggio 2022

*La docente  
Virna Storti*