



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

**Classe/Sede: 2B 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, la coordinazione
- Rilevazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo (corsa)
- Concetto di postura
- Valutazione della postura con il filo a piombo. Lezione pratica: proposta di esercizi con l'utilizzo del banco, della sedia e di un quaderno (lezione in classe)
- Concetto di catena cinetica
- Corretta esecuzione degli esercizi di stretching (ripasso dal primo anno)
- Andature pre atletiche combinate con valutazione
- Regole generali del Dodgeball e prova gioco
- Funicella 30"
- Fondamentali del badminton: servizio, lob, drive, smash. Regolamento nel doppio
- 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.
- Importanza del muscolo trasverso nel mantenimento della postura corretta e "tenuta" negli esercizi a corpo libero
- Ball handling e fondamentali del basket: palleggio, passaggio, tiro piazzato, tiro in terzo tempo (cenni) - Giochi del basket
- Prova gioco 3 vs 3
- Test degli 800 metri (in pista di atletica) o walking test
- Il salto in lungo; esercizi propedeutici
- Lancio del vortex

**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*