



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: Terza 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
- Educazione alimentare

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 preatletiche
- Test motori: 800 mt, 1000, 25 mt con coni, sprint 30 mt, funicella 30 e 60 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. Corsa e condizionamento aerobico (metodi continui e intervallati).
- Mobilità articolare e Stretching.
- Condizionamento con piccoli attrezzi (funicella): 30 e 60 secondi, 10*7.
- Potenziamento Total Body con piccoli attrezzi: step, elastico, bacchetta, palloni, fitball, funicella (altro).

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: 30 e 60 sec; progressione alla funicella di 7 esercizi (10 ripetizioni per esercizio) a tempo.
- progressioni a corpo libero e con attrezzi per la coordinazione. Agility Ladder e le capacità Coordinative: progressioni alla scala.

4. Modulo: Attività Espressive

Contenuti:

- Il calcio storico fiorentino rivisitato al tempo del Covid (UDA "Firenze dal Medioevo al Rinascimento).

- Aerobica, costruzione di brevi coreografie a ritmo musicale con utilizzo di piccoli attrezzi (step, elastico, bacchetta, palloni, fitball, funicella). Lavoro a gruppi e costruzione di brevi coreografie con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

5. Modulo: giochi sportivi

Contenuti:

- Basket e pallamano (fondamentali individuali e terzo tempo, 2 ore totali).
- Rugby, fondamentali individuali, giochi propedeutici e staffette (UDA "Firenze dal Medioevo al Rinascimento).
- Il Calcio Storico Fiorentino, schede tecniche Calcio e Rugby e giochi propedeutici (UDA "Firenze dal Medioevo al Rinascimento).

6. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti: le corse e i salti (lungo) partenza dai blocchi. Andature e progressione didattica. Rilevazione corse di velocità (50, 60, 80 e 100 mt).

7. 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 calcio a Rugby.

8. MODULO: ALIMENTAZIONE (DDI)

Contenuti: educazione alimentare come educazione alla salute (Conoscere e adottare norme comportamentali e alimentari indispensabili per il mantenimento della salute e per percorsi di preparazione fisica)

9. MODULO: ENERGIA (DDI)

Contenuti: i sistemi energetici e la loro correlazione con l'esercizio fisico.

Valdagno, 31 Maggio 2022

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

Prof.ssa Glenda Cariolato

