



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

**Classe/Sede:** Terza B AFM / 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
- Test motori: 1000, 25 mt con coni, sprint 30 mt.
- 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.

#### **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 (attività per alunni in DDI).

## 5. Modulo: giochi sportivi

Contenuti:

- Basket (fondamentali individuali e terzo tempo) e gioco 1vs1, 3vs3.
- Rugby, fondamentali individuali, giochi propedeutici e staffette.
- Il Calcio Storico Fiorentino, schede tecniche Calcio e Rugby e giochi propedeutici (DDI).

## 6. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti: le corse e i salti, partenza dai blocchi. Andature e progressione didattica. Misure e valutazione salto in lungo e corse di velocità (30, 60, 80 e 100 mt).

## 7. MODULO ENERGIA:

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

## 8. MODULO ALIMENTAZIONE:

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: 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.

Valdagno, 31 Maggio 2022

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Firma del Docente*

Prof.ssa Glenda Cariolato

