



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

**Classe/Sede:** Quarta A TUR / ITE

**Docente:** Glenda Cariolato

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Testi adottati:** nessuno

### CONTENUTI DISCIPLINARI

#### **1. Modulo 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

#### **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 mt, 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).
- Lavori a circuito: lavoro a circuiti (HIIT, Circuit Training, Circuiti Pilates con attrezzi) per l'allenamento della Forza, Resistenza, Flessibilità e Coordinazione; Total Body o specifici. Utilizzo di piccoli attrezzi e corpo libero. Indicazioni anche teoriche per la costruzione di circuiti funzionali.
- Mobilità articolare e Stretching.

#### **3. Modulo: Progetto Sport&Scuola 2021 per la ripartenza - Area 4 "Attività in ambiente naturale e Giochi Tradizionali".**

Contenuti: Nordic Walking, presentazione dell'attività in ambiente naturale, tecnica, finalità e benefici. Prova comune anticipata al primo periodo.

#### **4. 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 attraverso la realizzazione di una sequenza di esercizi (7) ripetuti per 10 volte con rilevazione del tempo (resistenza alla velocità).

#### **5. Modulo: Attività Espressive**

Contenuti:

- Saluto al Sole e Sequenza Pilates (principi del pilates e alcune posizioni base).
- Aerobica: attività a ritmo musicale.
- Controllo posturale durante l'esercizio fisico e percezione corporea.

**6. Modulo: giochi sportivi**

Contenuti: Badminton (fondamentali individuali e di gioco, regole di gioco scolastiche e torneo di classe)

**7. Modulo: Atletica Leggera**

Contenuti: Corsa Ostacoli, sprint e prove di velocità, partenza dai blocchi.

**8. 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

