



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: Quarta B AFM / 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: Illinois, 540 mt, 1000.
- 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.
- L'allenamento sportivo: i principi dell'allenamento, allenamento della resistenza e della forza (in particolare per esonerati)
- Test (Illinois, resistenza).

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.
- I vizi di portamento (paramorfismi e dismorfismi), ginnastica posturale e analisi posturale (esonerati)

6. Modulo: giochi sportivi

Contenuti: Pallavolo (fondamentali individuali, gioco, regolamento), Calcio e Rugby (scheda tecnica e fondamentali individuali), Calcio storico fiorentino (DDI).

7. Modulo: Atletica Leggera

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

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

