



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: 4B SIA Sede ITE

Docente: STORTI VIRNA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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 coordinazione
- Esercizi di potenziamento muscolare generale in forma statica (isometrica) dinamica
- Caratteristiche della camminata sportiva
- Approccio alla disciplina del nordic Walking: storia del NW e benefici
- Esercizi di sensibilizzazione all'utilizzo dei bastoncini
- Passo spinta un braccio, passo spinta due braccia. Esercizi di potenziamento ed allungamento con utilizzo dei bastoncini.
- Progressione di esercizi con l'utilizzo della funicella
- Ripasso fondamentali della pallavolo: servizio, palleggio, bagher
- Fondamentali del badminton: servizio, lob, drive, smash. Regolamento nel doppio
- Esercizi di potenziamento muscolare generale in forma statica (isometrica) dinamica e con l'utilizzo di elastici
- Il metodo di allungamento globale decompensato "Meizieres"

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SECONDO PERIODO

Contenuti pratici

- Esercizi statici e dinamici per la mobilità articolare, la coordinazione
- Esercizi di potenziamento muscolare generale in forma statica (isometrica) dinamica
- Importanza del muscolo trasverso nel mantenimento della postura corretta e "tenuta" negli esercizi a corpo libero
- Concetto di facilitazione neuromuscolare (PNF) ed esercizi a coppie
- Esercizi di potenziamento muscolare generale in forma statica (isometrica) e dinamica con l'utilizzo della fitball
- Ripasso tecnica del nordic walking ed approccio alla tecnica di spinta in salita e appoggio in discesa
- Test degli 800 metri (in pista di atletica) o walking test
- Cenni sul getto del peso con tecnica O' Brian

Contenuti teorici

- Sistemi energetici (ripasso terzo anno) e principi e tecniche di allenamento

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo- badminton

ATTIVITÀ DEL CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

- Giornate dello sport

Valdagno, 30 maggio 2022

La docente Virna Storti