



iis
MarzottoLuzzatti
Valdagno

Sito Internet: www.iisvaldagno.it
E-Mail: viis022004@istruzione.it
E-Mail Certificata: viis022004@pec.istruzione.it



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

Classe/Sede: Prima A TUR / ITE

Docente: Glenda Cariolato

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Modulo Salute e Sicurezza / Educazione Civica: Le Scienze Motorie e Sportive e la Convivenza Civile

Contenuti: Sicurezza e Regolamento della palestra e attività svolte all'esterno. Lettura regolamento e confronto.

Conoscenza dell'ambiente e delle attrezzature. Sicurezza personale e principi fondamentali di prevenzione degli infortuni. Igiene e salute.

La funzionalità del corpo umano (La Frequenza cardiaca: rilevazione e la sua relazione con la resistenza, rapporto tra battito cardiaco e intensità del lavoro). Il movimento, le posizioni e atteggiamenti. Linguaggio specifico della materia. Regolamenti in generale delle attività sportive affrontate. Utilizzo di strumenti per l'autocorrezione dell'errore a coppie.

Traumatologia e primo soccorso in palestra (traguardo 5 Ed Civica, valutazione nel pentamestre).

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 coordinative
- Test motori: 1600 mt (prova comune anticipata nel trimestre), 540 mt, funicella 15 e 30 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.
- Tecnica di Corsa e condizionamento aerobico (metodi continui e intervallati).
- Mobilità articolare e Stretching.
- Condizionamento con piccoli attrezzi (funicella): 15 e 30 secondi.

3. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative (miglioramento delle capacità coordinative) ed espressive

Contenuti:

- esercitazioni con funicella (piccolo attrezzo) per migliorare e ampliare le proprie capacità coordinative e la propria resistenza alla velocità: 10 e 30 sec;
- progressione alla funicella di 4 esercizi più uno a scelta da eseguire su un quadrato per l'equilibrio statico, dinamico e in volo, per l'orientamento spazio-temporale, accoppiamento e combinazione
- Progressioni di andature a corpo libero (prova comune trimestre) per la coordinazione.

4. Modulo: Giochi Sportivi, individuali e tradizionali

Contenuti:

- Badminton 1 vs 1.
- Giochi pre-sportivi, di socializzazione e popolari come fase di attivazione, cooperazione, socialità e attività cardio.
- Pallavolo: fondamentali individuali e gioco.

5. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti:

- La tecnica di corsa e le corse di resistenza.
- Getto del peso frontale.

6. Progetti

Contenuti:

- Progetto "Veronica Griffani" (su base volontaria)
- Progetto inclusivo "**Baskin&Scuola**" in orario extracurriculare (su base volontaria)
- Progetto Centro Sportivo Scolastico in orario extracurriculare su base volontaria: avviamento all'arrampicata, avviamento al Padel (nuova disciplina sportiva emergente, presso il centro tennis Meeting Club di Valdagno), allenamenti di Pallavolo, Calcio 5 e Basket 3 vs 3 in preparazione ai Campionati Studenteschi (qualcuno ha aderito);
- Tornei di classe e di sede Badminton.
- Giornate dello Sport 12 Gennaio 2023;
- Incontro di calcio tra sedi e/o "Chimici vs Tessili";
- Uscita didattica all'Acropark di Roana il 28 Aprile 2023;

Valdagno, 04 Giugno 2023

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

Prof.ssa Glenda Cariolato

