



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

Classe/Sede: Seconda 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.

ED CIVICA: CIP, Sport Paralimpici e Video Ambasciatori.

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, 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): 30 e 60 secondi.
- Progressione alla funicella 5*20 secondi
- Sistema muscolo-scheletrico.
- Tecnica della corsa rapida e veloce, variazioni di ritmo, di durata, di direzione, in vari spazi, con varie andature in un percorso, in coppia, con ostacoli di vario tipo (cerchi, over, coni, ostacoli bassi, con la funicella), in circuito (HIIT);
- Test Illinois (prova comune nel pentamestre);

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: 30 e 60 sec;
- progressione alla funicella di 5 esercizi * 20 secondi ciascuno;
- Progressioni di andature combinate 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, le corse di resistenza e le corse veloci.
- Getto del peso.

6. Progetti

Contenuti:

- Progetto inclusivo “**Baskin&Scuola**” in orario extracurricolare (su base volontaria)
- Progetto Centro Sportivo Scolastico in orario extracurricolare 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 02 Maggio 2023;

Valdagno, 04 Giugno 2023

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

Prof.ssa Glenda Cariolato

