



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

Classe/Sede: Quarta A TUR / ITE

Docente: Glenda Cariolato

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Modulo Educazione Civica: Traguardo 5 (sicurezza)

Contenuti: Progetto "La Strada Giusta"

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: 1600 mt, 1200 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 2022 - Area 4 "Attività in ambiente naturale".

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 e condizionali (miglioramento delle capacità coordinative e condizionali)

Contenuti: esercitazioni con funicella (piccolo attrezzo) per migliorare e ampliare le proprie capacità coordinative attraverso la realizzazione di una sequenza di esercizi (10) realizzati su una distanza di 12 metri ciascuno con rilevazione del tempo (resistenza alla velocità). Prova comune posticipata nel pentamestre.

5. Modulo: Attività Espressive e Posturale (come prevenzione al mal di schiena), realizzazione UDA "Spezzare catene, creare legami"

Contenuti:

- Sequenza Pilates (principi del pilates e alcune posizioni base) anche con utilizzo di attrezzi (Fitball).
- Aerobica: attività a ritmo musicale.
- Controllo posturale durante l'esercizio fisico e percezione corporea (Core Stability).
- Acrosport: costruire e realizzare concatenazione di figure statiche e dinamiche di Acrosport a coppie e in gruppo.

6. Modulo: giochi sportivi

Contenuti: Badminton (fondamentali individuali e di gioco, regole di gioco scolastiche e torneo di classe e di sede)
Giochi Sportivi: Pallavolo, Calcio a 5 Tennis Tavolo.

7. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti: Ostacoli.

Valdagno, 30 Maggio 2023

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

Prof.ssa Glenda Cariolato

