



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

Classe/Sede: Quinta A TUR / ITE

Docente: Glenda Cariolato

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. U.D.A: Salute e Benessere, Il Turismo (Sportivo) Sostenibile e Itinerari Turistici

Contenuti: la Salute come fattore dinamico, Il benessere, i fattori determinanti della salute e i pilastri della salute, assumere e proporre stili di vita e comportamenti attivi per la propria salute come fattore dinamico. Il cammino. Presentazione dell'attività e Progettazione di un itinerario turistico sportivo che risponda alle richieste di Ecoturismo o Turismo Sostenibile con esposizione alla classe.

2. Modulo: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Contenuti:

Warm up e Cool down, tecniche di avviamento motorio;

Test motori (1600, Lèger, Illinois)

Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento; metodiche di miglioramento e di allenamento della resistenza, forza e velocità;

Teoria dell'allenamento: concetto di allenamento, i principi e tipi di allenamento;

Il fitness: Circuiti HIIT, Interval Training, Scheda Circuit Training, Tabata, Esercizi per la Forza, attività con la musica;

Miglioramento delle capacità coordinative: percorsi, circuiti con e senza attrezzi;

Controllo della postura e della salute: Core Stability e respirazione;

I metodi della ginnastica dolce: Il metodo Pilates (progressioni a corpo libero e con attrezzi) e saluto al sole;

Flessibilità e Stretching;

3. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti: Biathlon (getto del peso e corse veloci). Tecnica e regolamento.

4. Modulo: Giochi di Squadra e individuali

Contenuti: tornei di pallavolo e calcio a 5, torneo di Badminton, Unihockey. Fondamentali individuali e di squadra, Regolamento.

5. Progetto del centro sportivo scolastico: Progetto provinciale Sport&Scuola 2022 per la ripartenza - Area 4 "Attività in ambiente naturale e Giochi Tradizionali".

Contenuti: *attività di Nordic Walking.*

Attività collegate all'Esame di Stato e approfondimenti: UDA, Itinerari Sportivi Sostenibili

Valdagno, 30 maggio 2023

Firma degli studenti

rappresentanti di classe

Firma del Docente
Prof.ssa Glenda Cariolato

