



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: 1^ E1 ITI

Docente: CORNALE STEFANIA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: NESSUNO

CONTENUTI DISCIPLINARI

Osservazioni sulle capacità motorie d'ingresso CLASSI PRIME

LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

1. Il riscaldamento prima dell'attività, generale e specifico, la respirazione, lo stretching
2. Esercizi di corsa a ritmo vario (corsa a scatti, veloce o resistente), le andature preatletiche, gli esercizi di mobilizzazione articolare e di tonificazione dei principali gruppi muscolari, a corpo libero o con l'uso di piccoli e grandi attrezzi, in forma libera o con percorsi e circuiti, a ritmo proprio o a coppie, in gruppo o con ritmo musicale. Test progressione esercizi a terra.
3. Esercizi di coordinazione e di equilibrio, test sulle andature preatletiche
4. Test sui 1000 metri di corsa

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. attività di gioco: dodgeball, go-back
2. discipline sportive di squadra: PALLAVOLO E PALLACANESTRO con test sui fondamentali, calcio, ultimate frisbee
3. discipline sportive individuali: badminton, ATLETICA LEGGERA: salto in lungo
4. Progetto provinciale "Mettiamoci alla prova", basket
5. Gruppo sportivo scolastico: Corso di ARRAMPICATA SPORTIVA, Progetto BASKIN&SCUOLA
6. GIORNATA DELLO SPORT, uscita sulla neve con fondo e ciaspole, attività in palestra con arrampicata e altre discipline come ginnastica calistenica

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

1. Il regolamento della palestra, conoscenza dell'ambiente, sicurezza personale e prevenzione dei rischi nei vari spazi utilizzati, misure anti-Covid 19, igienizzazione attrezzatura.
2. Cenni su: igiene e salute, funzionalità del corpo umano, infortuni e primo soccorso
3. Il movimento, le posizioni, linguaggio specifico della materia
4. I regolamenti delle specialità sportive affrontate
5. **Progetto Veronica Griffani per la prevenzione delle anomalie cardiache**
6. **Progetto di educazione civica "La corsa contro la Fame" con tematica sociale, focus sul Madagascar**

Valdagno, 8 giugno 2022

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

*Firma del Docente
CORNALE STEFANIA*

