



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: 3[^] D1 ITI

Docente: CORNALE STEFANIA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: NESSUNO

CONTENUTI DISCIPLINARI

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 (Test esercizi alla Spalliera), in forma libera o con percorsi e circuiti, a ritmo proprio o a coppie, in gruppo o con ritmo musicale. Lezione di Ginnastica Calistenica con esperto. Lezione di Tai Chi con esperto.
3. Esercizi di coordinazione e di equilibrio. Test andature con Agility Ladder. Test esercizi con Funicella.
4. Test sui 1600-1200 metri di corsa

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. attività di gioco: giochi con palla, raundnet
2. discipline sportive di squadra: PALLAVOLO E PALLACANESTRO con test sui fondamentali, calcio, ultimate frisbee
3. discipline sportive individuali: badminton, ATLETICA LEGGERA: partenza dai blocchi, velocità corsa 100 metri, staffetta
4. Progetto provinciale "Mettiamoci alla prova", rugby
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
3. I regolamenti delle specialità sportive affrontate

Valdagno, 8 giugno 2022

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

*Firma del Docente
CORNALE STEFANIA*

