



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

**Classe/Sede:** 4 A1 ITI

**Docente:** ZINI MANUELA

**Materia insegnata:** SCIENZE MOTORIE

**Testi adottati:** NESSUNO

### CONTENUTI DISCIPLINARI

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

- Le fasi dell'allenamento: il riscaldamento, lo stretching, esercizi di mobilità articolare.
- La corsa di resistenza, le andature preatletiche.
- Corsa con cambi di direzione: navetta 30 mt
- Esercizi per forza arti superiori e core , con valutazione. Esercizi di coordinazione e rapidità arti inferiori con valutazione (agilty ladder). Test della funicella.

2. LO SPORT, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY

- ATTIVITA' DI GIOCO: esercizi e giochi con palla, Go-back, vortex
- DISCIPLINE SPORTIVE DI SQUADRA: pallavolo, calcio a5, pallacanestro
- DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI: Badminton. Atletica leggera: 80 mt e getto del peso
- GRUPPO SPORTIVO SCOLASTICO: corso di arrampicata sportiva , progetto BASKIN & SCUOLA
- GIORNATA DELLO SPORT: uscita sulla neve con fondo e ciaspole, attività in palestra con arrampicata e attività di fitness

3. SALUTE ,BENESSERE,SICUREZZA E PREVENZIONE

Il regolamento della palestra, conoscenza dell'ambiente e della attrezzatura. Sicurezza personale e principi fondamentali di prevenzione degli infortuni. Misuri anti -Covid 19

Linguaggio specifico della materia.

Regolamenti in generale delle attività sportive affrontate.

Valdagno, 7 giugno 2022

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Firma dei Docenti*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_