



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

**Classe/Sede:** 4<sup>^</sup> 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 scala orizzontale), in forma libera o con percorsi e circuiti, a ritmo proprio o a coppie, in gruppo.
3. Esercizi di coordinazione e di equilibrio. Test esercizi con Funicella.
4. Test sui 1600 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, rugby
3. discipline sportive individuali: badminton, ATLETICA LEGGERA: corsa ad ostacoli, velocità corsa 100 metri
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, primo soccorso e infortuni
3. I regolamenti delle specialità sportive affrontate
4. Il Diario di allenamento, calcolo diretto e indiretto del carico massimale

Valdagno, 8 giugno 2022

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente  
CORNALE STEFANIA*

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