



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

Classe/Sede: 1[^] 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, in forma libera o con percorsi e circuiti, a ritmo proprio o a coppie o in gruppo
3. Esercizi di coordinazione, ritmo ed equilibrio
4. Andature preatletiche con verifica
5. Test ingresso, forza arti inferiori, percorsi di destrezza
6. combinazione di esercizi a corpo libero a terra con verifica

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. attività di gioco: giochi con palla: gioco dei 10 passaggi, dodgeball
2. discipline sportive di squadra: Palla rilanciata, Pallavolo, Pallacanestro, calcio a 5
3. discipline sportive individuali: badminton, Go-back. ATLETICA LEGGERA: corsa 1000 metri, corsa 100 metri e staffetta, SALTO IN LUNGO
4. Gruppo sportivo scolastico: Corso di ARRAMPICATA SPORTIVA, Padel, Progetto BASKIN&SCUOLA
5. GIORNATA DELLO SPORT: uscita escursionistica con le guide del CAI
6. Campionati sportivi studenteschi: fase d'istituto e provinciale di corsa campestre, fasi provinciali di: calcio a 5, pallavolo femminile, baskin e basket 3c3

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

1. Il regolamento della palestra e delle attività pratiche
2. I regolamenti delle specialità sportive affrontate: in particolare la Pallavolo e Pallacanestro
3. EDUCAZIONE CIVICA: il linguaggio tecnico, assi e piani del corpo, posizioni fondamentali, la prevenzione degli infortuni, Traumi e primo intervento
4. GIORNATA DELLO SPORT: uscita escursionistica con le guide del CAI
5. Uscita didattica all'Acropark di Roana

Valdagno, 9 giugno 2023

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

*Firma del Docente
CORNALE STEFANIA*

