



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

**Classe/Sede:** 1<sup>a</sup> E1 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
7. Test di Lèger

#### **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: Pallavolo, Pallacanestro, calcio a 5
3. discipline sportive individuali: badminton, Go-back, tennistavolo. ATLETICA LEGGERA: 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: cenni sul 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*

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

