



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

Classe/Sede: 4[^] B1 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 e di equilibrio.
4. Scala orizzontale

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

1. attività di gioco: giochi con palla: gioco dei 10 passaggi
2. discipline sportive di squadra: Pallavolo, Pallacanestro, calcio a 5
3. discipline sportive individuali: NORDIC WALKING, badminton, ultimate frisbee. ATLETICA LEGGERA: SALTO IN ALTO, test navetta di corsa veloce, corsa 100 metri e staffetta, CORSA AD OSTACOLI (Tecnica e ritmo)
4. Gruppo sportivo scolastico: Corso di ARRAMPICATA SPORTIVA, Padel, Progetto BASKIN&SCUOLA
5. GIORNATA DELLO SPORT, uscita sulla neve con fondo, sci discesa, pattinaggio e ciaspole
6. Campionati sportivi studenteschi: fase d'istituto di corsa campestre, fase provinciale di Baskin

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

1. I regolamenti delle specialità sportive affrontate: in particolare la Pallavolo e Pallacanestro
4. EDUCAZIONE CIVICA: Progetto "La Strada Giusta" con test finale

Valdagno, 9 giugno 2023

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

*Firma del Docente
CORNALE STEFANIA*

