



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

**Classe/Sede:** 5<sup>a</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, 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. Test di Lèger

#### **LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

1. attività di gioco: giochi con palla: dodgeball, gioco dei 10 passaggi, palla base tipo baseball
2. discipline sportive di squadra: Pallavolo, Pallamano con test sui fondamentali, calcio a 5, unihockey
3. discipline sportive individuali: badminton, ultimate frisbee, tennistavolo, ATLETICA LEGGERA: Test sui 1600 metri di corsa, SALTO IN ALTO, GETTO DEL PESO, velocità corsa 100 metri
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 e provinciale di Baskin

#### **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

1. I regolamenti delle specialità sportive affrontate: in particolare la Pallamano
4. Alimentazione e stili di vita sana

Valdagno, 9 giugno 2023

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente  
CORNALE STEFANIA*

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