



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023/2024

**Classe/Sede:** 1ASSAS Sede IP

**Docente:** Ermelinda Jessica Mendolia

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Testi adottati:** Materiale fornito dal docente

### CONTENUTI DISCIPLINARI

Teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra: calcio a 5, pallavolo, basket, basket 3 vs 3

Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali: salto in alto e salto in lungo da fermo, 4 fasi del salto in lungo

**PRESA DI COSCIENZA TRA IL PROPRIO CORPO E LO SPAZIO:** posizioni, direzioni, ordinativi da collegare ad un'eventuale conoscenza di sé in altre discipline.

Acrosport: attività ginnico – acrobatica, i benefici e controllo della postura

Assi e piani del corpo umano

Capacità motorie: condizionali e coordinative: circuito coordinativo, Test di Cooper, test di alberino, test di agilità con la speed ladder, attività per l'equilibrio statico, dinamico per il senso ritmico, per l'orientamento spazio-temporale, la coordinazione oculo-segmentaria, differenziazione, accoppiamento e combinazione, reazione, trasformazione, fantasia, utilizzando piccoli e grandi attrezzi. Combinazioni, circuiti e giochi (funicella)

**LA CORSA:** tecnica della corsa, variazioni di ritmo, di durata, di direzione, in vari spazi, con varie andature in un percorso, in coppia, con ostacoli di vario tipo (cerchi, over, coni, ostacoli bassi, con la funicella)

Giochi sportivi con la racchetta: badminton e le sue regole, tennistavolo e le sue regole

Giochi di squadra: palla prigioniera e le sue regole, gioco dei 10 passaggi e le sue regole, palla bollata

Ed. Civica: prevenzione infortuni e sicurezza nella pratica sportiva delle attività motorie, regole generali di comportamento

Valdagno, 23/05/24

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente*

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

