



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 /2024

Classe/Sede: 2ASSAS 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: pallavolo, basket, basket 3 vs 3

Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali: salto in alto e salto in lungo da fermo, le 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 a navetta 5 x 10, test di alberino, 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, palla bollata

Ed.Civica: Sport paralimpico e Baskin, disabilità sensoriale, intellettiva e motoria

Valdagno, 23/05/24

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

