



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 / 2024

Classe/Sede: Prima D TUR - ITE

Docente: Glenda Cariolato

Codocente (ITP): ///

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: ///

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Modulo Salute e Sicurezza / Educazione Civica: Le Scienze Motorie e Sportive e la Convivenza Civile

Contenuti:

Sicurezza e Regolamento della palestra e attività svolte all'esterno. Lettura regolamento e confronto;
Conoscenza dell'ambiente e delle attrezzature. Sicurezza personale e principi fondamentali di prevenzione degli infortuni. Igiene e salute;
La funzionalità del corpo umano (La Frequenza cardiaca: rilevazione e la sua relazione con la resistenza, rapporto tra battito cardiaco e intensità del lavoro). Il movimento, le posizioni e atteggiamenti. Linguaggio specifico della materia. Regolamenti in generale delle attività sportive affrontate. Utilizzo di strumenti per l'autocorrezione dell'errore a coppie;
Traumatologia e primo soccorso in palestra (traguardo 5 Ed Civica, valutazione nel pentamestre);

2. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità fisiche (potenziamento fisiologico attraverso le capacità condizionali)

Contenuti:

Warm up e Cool down;
Tecniche di avviamento motorio;
Andature coordinative;
Test motori: 1000 mt (prova comune anticipata nel trimestre), Cooper 9 minuti, 540 metri (resistenza lattacida), walking test 6 minuti;
Capillarizzazione e lavoro aerobico in pista e in ambiente naturale;
La respirazione addominale, toracica e clavicolare, esercizi di rilassamento;
Vari tipi di parametri (frequenza cardiaca, intensità, durata) per distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria;
Tecnica di Corsa e condizionamento aerobico (metodi continui e intervallati);
Mobilità articolare e Stretching;
Condizionamento con piccoli attrezzi;
Velocità: prove sprint 30 e 60 metri;

3. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità coordinative (miglioramento delle capacità coordinative) ed espressive

Contenuti:

Progressioni coordinazione arti sup/inf;
esercitazioni con funicella (piccolo attrezzo) per migliorare e ampliare le proprie capacità coordinative e la propria resistenza alla velocità;
progressione alla funicella di 4 esercizi più uno a scelta da eseguire su un quadrato per l'equilibrio statico, dinamico e in volo, per l'orientamento spazio-temporale, accoppiamento e combinazione;
Percorso misto con abilità e attrezzi vari (valutazione pentamestre); Circuito Harre; Circuito Total Body e Balance Body;

4. Modulo: Giochi Sportivi, individuali e tradizionali

Contenuti:

Giochi pre-sportivi, di socializzazione e popolari come fase di attivazione, cooperazione, socialità e attività cardio (10 passaggi, palla prigioniera, etc);
Pallamano: fondamentali individuali e giochi propedeutici;
Basket: Basketball dance, Ball handling, fondamentali individuali, gioco 1 vs 2, 2 vs 2;
Pallavolo: fondamentali individuali;

5. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti:

La tecnica di corsa, le corse di resistenza e velocità;
Staffetta;

6. Progetti

Contenuti:

Progetto "Veronica Griffani" (su base volontaria);
Progetto inclusivo "Baskin&Scuola" in orario extracurricolare (su base volontaria);
Progetto Centro Sportivo Scolastico in orario extracurricolare su base volontaria: tornei interclasse (su iscrizione), tornei assemblea istituto;
Giornate dello Sport 02 Febbraio 2024;
Incontro di calcio tra "Chimici vs Tessili";
Uscita didattica all'Acropark di Roana il 22 Aprile 2024;

Valdagno, 07 Giugno 2024

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
