



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 / 2024

Classe/Sede: Seconda A 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.
ED CIVICA: CIP, Sport Paralimpici e Video Ambasciatori.

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

Contenuti:

Warm up e Cool down;
Tecnica di avviamento motorio;
Andature coordinative combinate (prova comune trimestre) e pre-atletiche;
Test motori: Prova resistenza 9 minuti, Walking test 9 minuti, 540 metri (resistenza anaerobica lattacida);
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, soglia minima e massima;
Tecnica di Corsa e condizionamento aerobico (metodi continui e intervallati);
Mobilità articolare e Stretching;

Condizionamento con piccoli attrezzi (progressione alla funicella 5*20 secondi);
Tecnica della corsa rapida e veloce, 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), in circuito;
Test Harre;
Circuiti abilità miste a tempo/Test Illinois (prova comune nel pentamestre);
apparato muscolo-scheletrico;

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

Contenuti:

Esercitazioni con funicella (piccolo attrezzo) per migliorare e ampliare le proprie capacità coordinative (Progressione alla funicella di 5 esercizi * 20 secondi ciascuno);
Progressioni di andature combinate a corpo libero (prova comune trimestre) per la coordinazione;

4. Modulo: Giochi Sportivi, individuali e tradizionali

Contenuti:

Giochi pre-sportivi, di socializzazione e popolari come fase di attivazione, cooperazione, socialità e attività cardio;
Pallacanestro: fondamentali individuali, basketball dance, 3vs3;
Pallavolo: fondamentali individuali e gioco;

5. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti:

La tecnica di corsa, le corse di resistenza e le corse veloci;

6. Progetti

Contenuti:

Campionati Studenteschi;
Giornate dello Sport 02 Febbraio 2024;
Incontro di calcio tra sedi e/o "Chimici vs Tessili";

Valdagno, 07 Giugno 2024

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
