



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 / 2024

Classe/Sede: Terza B AFM - ITE

Docente: Glenda Cariolato

Codocente (ITP): ///

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: ///

CONTENUTI DISCIPLINARI

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

Contenuti:

Sicurezza e Regolamento della palestra integrato con misure anti covid e con attività svolte all'esterno
Educazione alimentare (inserito come percorso di Educazione Civica e Progetto "Sport ed Alimentazione corretta per costruire il futuro", intervento di un medico specializzato)

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 preatletiche e specifiche;
Test motori: Cooper 12 minuti, Prova 9 minuti (walking test 6 minuti), navetta 90 metri e 180 metri, funicella;
Capillarizzazione e lavoro aerobico in pista e in ambiente naturale, soglia minima e massima, corsa continua e intervallata;
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. Corsa e condizionamento aerobico (metodi continui e intervallati);
Mobilità articolare, Stretching, Equilibrio e Core (Balance Body);
Condizionamento con piccoli attrezzi (funicella);
Circuiti funzionali e con attrezzi: speed/agility ladder, navetta, palla medica, step;

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

Contenuti:

esercitazioni con funicella (piccolo attrezzo) per migliorare e ampliare le proprie capacità coordinative e la propria resistenza alla velocità: progressione alla funicella di 7 esercizi (10 ripetizioni per esercizio) a tempo;
progressioni a corpo libero e con attrezzi per la coordinazione. Agility Ladder e le capacità Coordinative: progressioni alla scala (8 esercizi);

4. Modulo: giochi sportivi

Contenuti:

Pallavolo: fondamentali individuali e gioco;

Pallacanestro: fondamentali individuali e gioco;

Giochi non convenzionali: palla pugno;

5. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti:

I salti (Alto e Lungo), andature propedeutiche, progressione didattica, tecnica e rilevazione misure;

Velocità: staffette;

6. MODULO: ALIMENTAZIONE (inserito come percorso di Educazione Civica e Progetto "Sport ed Alimentazione corretta per costruire il futuro", intervento di un medico specializzato)

Contenuti:

Educazione alimentare come educazione alla salute (Conoscere e adottare norme comportamentali e alimentari indispensabili per il mantenimento della salute e per percorsi di preparazione fisica)

7. MODULO: ENERGIA

Contenuti:

I sistemi energetici e la loro correlazione con l'esercizio fisico, sistema muscolo-scheletrico e la contrazione;

Valdagno, 07 Giugno 2024

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

