



PROGRAMMA SVOLTO

Anno Scolastico 2023/ 2024

Classe: 5[^] BAFM

Docente: Glenda Cariolato

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Testo adottato: Nessuno

1. Modulo: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Warm up e Cool down, tecniche di avviamento motorio;

Preparazione alla corsa di resistenza e soglia min/max;

Test motori (Cooper, 1000, Lèger);

Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento. Il fitness: Circuiti HIIT, Interval Training, Scheda Circuit Training, Tabata, Esercizi per la Forza, attività con la musica (coreografia allo STEP);

Miglioramento delle capacità coordinative: percorsi, circuiti con e senza attrezzi;

Controllo della postura e della salute: Core Stability e respirazione;

I metodi della ginnastica dolce: Il metodo Pilates (progressioni a corpo libero e con attrezzi) e saluto al sole;

Flessibilità e Stretching;

2. Modulo: Atletica Leggera

Biathlon (getto del peso e corse veloci). Tecnica e regolamento.

3. Modulo: Giochi di Squadra e individuali

Pallavolo: fondamentali individuali, di squadra e gioco.

Pallacanestro: fondamentali individuali e gioco.

Tornei di Pallavolo e Calcio a 5.

Giochi non convenzionali: Tennis Tavolo.

4. Modulo: Sicurezza

Primo Soccorso

Valdagno, lì 07 Giugno 2024

FIRMA DEL DOCENTE
