



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023/ 2024

Classe/Sede: 1^F1

Docente: CORNALE STEFANIA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: NESSUNO. MATERIALE IN PIATTAFORMA E-LEARNING

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. IL REGOLAMENTO, LA SICUREZZA, L'IGIENE.
2. IL CORPO E IL MOVIMENTO: PIANI E ASSI DEL CORPO, LE POSIZIONI, I MOVIMENTI
3. PERCORSI, ESERCIZI E ANDATURE SULLE CAPACITA' MOTORIE
4. MODULO SULLA CORSA DI RESISTENZA
5. MODULO SUI GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: PALLA AVVELENATA, DODGEBALL, PALLAVOLO (ANCHE IL REGOLAMENTO), CALCIO A 5, PALLACANESTRO (ANCHE IL REGOLAMENTO)
6. MODULO SULL'ATLETICA LEGGERA: IL SALTO IN LUNGO E LA CORSA 100 METRI, STAFFETTA DI CORSA
7. MODULO SUL CORPO COME LINGUAGGIO: COMBINAZIONE DI ESERCIZI A TERRA A CORPO LIBERO
8. MODULO SULLO SPORT INDIVIDUALE: IL BADMINTON, TORNEO DI CLASSE
9. MODULO TEORICO SULL'ALIMENTAZIONE E I MECCANISMI ENERGETICI; INFORTUNI E IL PRIMO INTERVENTO

Valdagno, 30 MAGGIO 2024

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

PROF.SSA CORNALE STEFANIA
