

CONTENUTI DISCIPLINARI (Programma effettivamente svolto)

Docente: Benetti Federica Maria
Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive
Classe: 1CS

Argomenti svolti

Modulo PERCEZIONE DI SE', SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Test di ingresso.
- Corsa in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico; andature preatletiche; esercizi a carico naturale, di mobilità articolare e di stretching. Test corsa 1200/1600m.
- Esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, esercizi di coordinazione dinamica generale e intersegmentale, di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche.
- Giochi socio motori, pre-sportivi e tradizionali.
- Esercizi con fune e funicella; diverse tipologie di saltelli. Prove coordinative a tempo.
- Elementi di coordinazione oculo manuale e giocoleria con 3 palline.

Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

- Ginnastica Artistica: elementi di preacrobatica a corpo libero (rotolamenti, capovolte, posizioni di tenuta ed equilibrio). Attività di assistenza diretta e indiretta.
- Pallavolo: fondamentali individuali, disposizione in campo e costruzione di gioco. Regolamento tecnico. Torneo di istituto.
- Ultimate frisbee: introduzione alla disciplina con esercitazioni per i lanci e le prese a coppie e in gruppo.

Modulo SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Regole di utilizzo degli spazi di lavoro, del materiale e delle attrezzature.
- Indicazioni per praticare l'attività fisica in sicurezza.

Modulo di EDUCAZIONE CIVICA

Progetto "La Corsa contro la Fame"

Attività extra-curricolari: partecipazione della classe alla Giornata dello Sport, al torneo di Istituto di Pallavolo, di Basket 3 vs 3 e di alcuni alunni ad altre attività proposte dal C.S.S.

Valdagno, 6 giugno 2024

Il Docente

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Prof. Federica Maria Benetti
