

CONTENUTI DISCIPLINARI (Programma effettivamente svolto)

Docente: Benetti Federica Maria
Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive
Classe: 2CL

Argomenti svolti

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

- 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, esercizi di coordinazione dinamica generale e intersegmentale, di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, esercizi a tempo di musica.
- Esercizi di rapidità e di coordinazione. Sequenza di esercizi alla agility ladder.
- Giochi sociomotori, presportivi e tradizionali.

Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

- Pallacanestro: fondamentali individuali e collettivi, disposizione in campo e costruzione di gioco. Regolamento tecnico.
- Ginnastica Artistica: elementi di preacrobatica a corpo libero (rotolamenti, capovolte, posizioni di equilibrio, verticale a braccia ritte, ruota). Attività di assistenza diretta e indiretta.
- Ultimate frisbee: esercitazioni a coppie e in gruppo con varie tecniche di passaggio e presa. Regolamento tecnico. Gioco.
- Pallavolo: esercitazioni in preparazione al torneo di Istituto.
- Sport di racchetta: Go Back e Pickleball. Esercizi di sensibilizzazione individuali, a coppie e in gruppi; colpi su rimbalzo e al volo, frontali e in diagonale.
- Atletica leggera: le diverse specialità olimpiche. Cenni storici ed evoluzione tecnica nel salto in alto. Esercizi specifici per l'apprendimento della rincorsa, dello stacco e del valicamento nel fosbury flop.

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 ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE

- Orienteering a Recoaro Mille

Modulo di EDUCAZIONE CIVICA

- CUSTODIRE L'AMBIENTE: Sport e Natura (uscita sul territorio)

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

Valdagno, 5 giugno 2024

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Il Docente
Prof. Federica Maria Benetti
