

**CONTENUTI DISCIPLINARI (Programma effettivamente svolto)**

**Docente:** Benetti Federica Maria  
**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive  
**Classe:** 3CA

**Argomenti svolti**

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

- Corsa in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico; andature preatletiche; prova di corsa 7', prova su 1200/1600 m.
- Esercizi a carico naturale, di tenuta e tonificazione muscolare, di mobilità articolare e allungamento muscolare, esercizi a coppie di opposizione e resistenza.
- Esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, sequenza di stretching, esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentale con la musica.
- Saltelli e andature con uso della funicella; progressione in quadrato.
- Esercizi di rapidità e di coordinazione. Sequenza di esercizi alla agility ladder.

**Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

- Pallamano: fondamentali del palleggio, passaggio e tiro. Giochi a squadre e regolamento.
- Parkour: cenni storici e video di presentazione dell'attività. Lavoro in circuito a stazioni su elementi tecnici : precision, equilibrio dinamico su panca e trave, salto in basso e rotolamento, corsa, stacco e roll, speed lazy e monkey vault, wallrun.
- Calcio a 5: esercizi di sensibilizzazione e controllo, conduzione della palla, controllo di suola e di interno, con controllo e di primo tocco, percorsi a slalom, tiro in porta. Giochi a squadre.
- Pallavolo: esercitazione in preparazione al torneo di classe.
- Atletica leggera: cenni storici e conoscenza dell'evoluzione tecnica nel salto in alto. Esercizi specifici per l'apprendimento 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.
- Cenni di fisiologia con spiegazione interventi muscolari, concetto di m. agonisti e antagonisti, m. mono e biarticolari. Conoscenza dei principali muscoli del corpo umano.

**Modulo ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE - EDUCAZIONE CIVICA**

- CURARE L'AMBIENTE: uscita sul territorio con esperti che operano per la tutela ambientale. Analisi e studio dei criteri per la manutenzione e la mappatura.

**Attività extra-curricolari:** partecipazione della classe alla Giornata dello Sport, al torneo di Istituto di Pallavolo, di Basket e di Calcio a 5, e di alcuni alunni/e ad altre attività proposte dal C.S.S.

Valdagno, 6 giugno 2024

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Il Docente

Prof. Federica Maria Benetti

---

---

---