

**CONTENUTI DISCIPLINARI (Programma effettivamente svolto)**

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

**Argomenti svolti**

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

- Corsa in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico; andature preatletiche; test 7'.
- Esercizi a carico naturale, di tenuta e tonificazione muscolare, di mobilità articolare e allungamento muscolare.
- 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 a coppie di opposizione e resistenza. Progressione di esercizi di Acrosport.

**Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

- Uni hockey: esercizi di sensibilizzazione con l'attrezzo, conduzione palla, passaggi a coppie, controllo "tunnel" con compagno, tiro su bersagli vari, staffetta a slalom e tiro in porta, esercizi a coppie con tiro flick.
- Calcio a 5: elementi tecnici gestione palla a terra, controllo di suola e di interno, passaggi con controllo e di primo tocco, percorso a slalom, tiro in porta. Giochi a squadre.
- Pickleball: introduzione alla disciplina, regole principali e origini del gioco. Lavori in coppia senza attrezzo, con la pallina, con pallina e pala. Esercitazione sul servizio, diritto e rovescio, colpi al volo, colpi nella zona no volley. Gioco in singolo e in doppio.
- Atletica leggera: le specialità dei lanci. Esercizi propedeutici e specifici per l'apprendimento del getto del peso.

**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 del sistema cardiovascolare; frequenza e gittata a riposo e sotto sforzo; adattamenti al lavoro fisico; utilizzo del cardiofrequenzimetro. 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, 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

---

---

---

---