

CONTENUTI DISCIPLINARI (Programma effettivamente svolto)

**Docente:** Benetti Federica Maria  
**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive  
**Classe:** 4CE

**Argomenti svolti**

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

- Corsa in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico; andature preatletiche; esercizi di tonificazione a carico naturale, di mobilità articolare e allungamento muscolare.
- Test di corsa a navetta (Leger).
- Esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale e intersegmentale, di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, con la musica. Esercitazione ai grandi attrezzi: quadro svedese e trave.
- Giochi sociomotori, presportivi e tradizionali.
- Esercizi a coppie di equilibrio e di opposizione/resistenza. Circuiti allenanti di core stability.
- Acrosport: elementi base e progressione di esercizi in coppia.

**Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

- Pallacanestro: principali regole (origini del gioco con riferimento alle Olimpiadi del '36, campo e durata partita, falli individuali, infrazioni palleggio e passi, tiro da 1,2,3 punti). Fondamentali individuali e collettivi, disposizione in campo e costruzione di gioco.
- Pickleball: introduzione alla disciplina, regole principali e origini del gioco. Lavori in coppia senza attrezzo, con pallina e pala. Esercitazione sul servizio, diritto e rovescio, colpi al volo, colpi nella zona no volley. Gioco in singolo e in doppio.
- Pallavolo: perfezionamento dei fondamentali individuali e collettivi. Fase di gioco in preparazione al torneo di istituto.
- Atletica leggera: conoscenza delle varie specialità. Introduzione alla corsa ad ostacoli.

**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. Assistenza diretta e indiretta alle varie attività.
- Conduzione della fase di riscaldamento generale e specifico. Obiettivi e principi guida. Interventi muscolari e strutture articolari interessate negli esercizi proposti.

**Modulo ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE**

- Nordic Walking: cenni storici, attrezzatura, impugnatura, tecnica e benefici della disciplina. Esercizi di condizionamento muscolare, mobilitazione, equilibrio con i bastoncini. Passi e andature specifiche (passo spinta parallelo e alternato, saltellato e skating).

**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

---

---

---