

**Anno Scolastico 2024-25**

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 di corsa in pista di atletica.
- Esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, esercizi di coordinazione dinamica generale e intersegmentale, di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, esercizi a tempo di musica.
- Giochi socio motori, pre-sportivi e tradizionali per competenze e modalità inclusiva.
- 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.
- Atletica leggera: introduzione alle varie specialità. Andature coordinative e preatletiche. Lancio del vortex.
- Pallavolo: fondamentali individuali, disposizione in campo e costruzione di gioco. Regolamento tecnico. Torneo di istituto.
- Ultimate frisbee: introduzione alla disciplina, diverse tipologie di lancio e presa, il passaggio di rovescio e di diritto.

**Modulo SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- Regole di utilizzo degli spazi di lavoro, del materiale e delle attrezzature, norme di comportamento in palestra, anche in caso di infortunio e/o esonero.
- Indicazioni per praticare l'attività fisica in sicurezza.
- Apparato scheletrico e articolare ( per alunni esonerati o giustificati).

**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, e di alcuni alunni/e ad altre attività proposte dal C.S.S.

Valdagno, 6 giugno 2025

Il Docente

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Prof. Federica Maria Benetti

---

---

---