

Anno Scolastico 2024-25

CONTENUTI DISCIPLINARI (Programma effettivamente svolto)

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

Argomenti svolti

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

- Corsa in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico; andature preatletiche; test di resistenza 1200/1600 m.
- 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 equilibrio, tenuta e opposizione/resistenza. Esercizi di core stability.
- Acrosport: elementi base e progressione di esercizi in coppia.

Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

- Ultimate frisbee: regole principali e tecniche di lancio di diritto e rovescio, e di presa. Esercizi a coppie, a terzine con difesa sul lanciatore. Passaggi e taglio in meta. Gioco a squadre.
- Pallamano: la presa, il passaggio e il tiro da fermi, in corsa e in elevazione. Gioco 4 Vs 4.
- Badminton: origini e principali regole di gioco. I colpi fondamentali e le impugnature, il servizio di rovescio; colpi in clear, drive, net shot, a coppie frontali e diagonali, giochi in singolo, in doppio e in gruppi. Torneo di classe.
- 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.

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 2025

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Il Docente

Prof. Federica Maria Benetti
