

CONTENUTI DISCIPLINARI (Programma effettivamente svolto)

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

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.
- 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

- Pickleball: introduzione alla disciplina, regole principali e origini del gioco. Lavori in coppia senza attrezzo, con pallina e pala. Esercitazione sul servizio, dritto e rovescio, colpi al volo, colpi nella zona no volley. Gioco in singolo e in doppio.
- Pallavolo: perfezionamento dei fondamentali individuali e collettivi. I fondamentali di attacco. Fase di gioco in preparazione al torneo di istituto.
- Atletica leggera: le specialità della corsa ad ostacoli e della staffetta 4 x 100m.
- Riflessione sui giochi olimpici e paralimpici.

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.

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
