

CONTENUTI DISCIPLINARI (Programma effettivamente svolto)

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

**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.
- Esercizi a coppie di equilibrio e di opposizione/resistenza. Circuiti allenanti di core stability.
- Acrospot: ideazione di una sequenza di esercizi in gruppo.

**Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

- Tennis: introduzione alla disciplina, regole principali. Esercitazioni in gruppo sui colpi di diritto e rovescio. Giochi a squadre.
- 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.

**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

---

---

---