

CONTENUTI DISCIPLINARI  
(Programma effettivamente svolto)

**Docente:** Benetti Federica Maria  
**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive  
**Classe:** 2CS

**Argomenti svolti**

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

- Corsa in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico; andature preatletiche; esercizi a carico naturale, di mobilità articolare e di stretching. Test corsa 1200/1600m.
- Esercizi a corpo libero, esercizi di coordinazione dinamica generale e intersegmentale, di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, esercizi a tempo di musica.
- Esercizi di rapidità e di coordinazione. Sequenza di esercizi alla agility ladder.
- Giochi sociomotori, presportivi e tradizionali.

**Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

- Pallacanestro: trattamento palla, fondamentali individuali (palleggio, passaggio, arresto e tiro, tiro in corsa), dall' 1 Vs 1 al 3 Vs 3. Regolamento tecnico.
- Ginnastica Artistica: elementi di acrobatica a corpo libero (rotolamenti, capovolte, posizioni di equilibrio, verticale a braccia ritte, ruota). Attività di assistenza diretta e indiretta.
- Ultimate frisbee: esercitazioni a coppie e in gruppo con varie tecniche di passaggio e presa. Regolamento tecnico e gioco.
- Badminton: origini e principali regole di gioco. I colpi fondamentali e le impugnature, il servizio di rovescio; colpi in clear e drive a coppie frontali e diagonali, giochi in singolo, in doppio e in gruppi.
- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali in preparazione al torneo di Istituto.

**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**

- Orienteering a Recoaro Mille

**Modulo di EDUCAZIONE CIVICA**

- CUSTODIRE L'AMBIENTE: Sport e Natura (uscita sul territorio)

**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 2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Il docente  
Prof. Federica Maria Benetti

---

---

---