

CONTENUTI DISCIPLINARI

(Programma effettivamente svolto)

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

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. Danze popolari.
- Acrosport: combinazione di esercizi in gruppo

Modulo SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

- Pickleball: introduzione alla disciplina, regole principali e gioco in singolo e doppio.
- Pallavolo: perfezionamento dei fondamentali individuali e collettivi. La schiacciata e i fondamentali di attacco. Fase di gioco in preparazione al torneo di istituto.
- Calcio a 5: esercizi di sensibilizzazione e controllo, conduzione della palla, controllo di suola e di interno, con controllo e di primo tocco, percorsi a slalom, tiro in porta. Giochi a squadre
- Atletica leggera: la specialità della corsa ad ostacoli.

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 2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Il docente
Prof. Federica Maria Benetti
