

## CLASSE 1<sup>^</sup>C Moda

A.S. 2021/2022

### **Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive**

- Ins. Alberto Zaccolo -

(Cfr. = punti 2 e 4 del Piano di Lavoro annuale)

N.B. = Il lavoro didattico si è svolto quasi esclusivamente **in presenza** nonostante il prolungarsi dell'emergenza sanitaria da Covid-19.

La **didattica a distanza** è stata attivata, durante l'anno, solo in pochissimi casi ed ha coinvolto un esiguo numero di studenti.

#### **Esercizi fisico-sportivi:**

Esercizi per il potenziamento fisiologico

(sviluppo delle capacità condizionali);

Esercizi di Stretching e mobilizzazione articolare;

Esercizi di coordinazione neuromuscolare;

Esercizi di preatletica.

#### **Attività sportive e giochi di squadra:**

(Esercitazioni sui fondamentali tecnici individuali; gioco a gruppi e/o a squadre)

Pallavolo

Tennis

Pallacanestro

Pallatamburello

#### **Argomenti teorici:**

**Stretching:** finalità e tecnica di esecuzione;

Giochi sportivi: **Pallavolo, Tennis, Pallatamburello**

(regolamento tecnico, fondamentali individuali).

#### **Curricolo di Educazione civica**

Ambito: Salute e cyberspazio

Intervento disciplinare: Etica dello sport e valori sportivi

(modulo di 2 ore svolto, come concordato nel CdC, nel 2° quadrimestre).

Empoli, 6 giugno 2022

Gli alunni

*Regina Linda  
quido Aguzzelli*

L'insegnante  
(Alberto Zaccolo)

