

CLASSE 3[^]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 preatletica.

Attività sportive e giochi di squadra:

Pallavolo

Tennis

Calcio a 5

(Esercitazioni sui fondamentali tecnici individuali e gioco a squadre)

Pallacanestro

(Esercitazioni sui fondamentali tecnici individuali)

Argomenti teorici:

Stretching: finalità e tecnica di esecuzione;

Giochi sportivi: **Pallavolo, Tennis**

(regolamento tecnico, fondamentali individuali, semplici schemi di gioco);

Curricolo di Educazione civica

Ambito: Costituzione/Cittadinanza digitale

Intervento disciplinare: Storia della nascita dello sport e dei Giochi Olimpici moderni

Fair play: il rispetto delle regole nello sport

(modulo di 2 ore - 1 ora 1[^]q.: 28/01/22; 1 ora 2[^]q.: 29/04/22)

Attività di rilievo svolte nei precedenti aa.ss.:

2019/2020 Teoria Elaborazione grafica dei campi di gioco di Calcio 5 e Pallavolo
Alimentazione e Sport

2020/2021 Teoria Riscaldamento sportivo: significato, necessità elementi;
Qualità motorie di base;
Generalità sull'apparato locomotore (testo pag. A25);
Piani anatomici;
Colonna vertebrale: funzionalità, settori e curve fisiologiche
(testo pag. A32);
Atletica leggera: settori e specialità;

Empoli, 10 giugno 2022

Gli studenti

Camilla Nanni
Roberta Mauri

L'insegnante
(Alberto Zaccolo)

