

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2020/2021

CLASSE 1AE

Insegnante GHIRARDINI MAGDA

Libro di testo adottato: L'A B C DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Altri materiali: Video, link, documenti, schede caricate su didattica e/o classroom

### PROGRAMMAZIONE SVOLTA

*(Oltre ai contenuti, eventualmente indicare i riferimenti al libro di testo/altri testi o altri materiali utilizzati)*

#### MODULO 0. SICUREZZA

Contenuti
-----------

- |   |
|---|
| 1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza. |
|---|

#### MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE DI BASE

Contenuti
-----------

- |  |
|--|
| 1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata, prova sui 1500m. |
| 2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie.  |
| 3. La marcia atletica.   |

#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
-----------

- |  |
|--|
| 1. Andature di preatletismo generale.  |
| 2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva, della velocità e della resistenza. |
| 3. Tecnica del getto del peso, salto in alto.  |
| 4. Tecnica e didattica delle discipline proposte.  |

#### MODULO 3 GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
-----------

- |  |
|--|
| 1. Fondamentali di basket: palleggio avanti, indietro, destro e sinistro, passaggio, cambi di mano, cambi di direzione, arresto ad uno e due tempi, terzo tempo, il tiro libero. |
| 2. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher.   |

#### MODULO 4 SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
-----------

- |  |
|--|
| 1. Esercitazioni basilari di equilibrio statico, dinamico e in volo allo scopo di migliorare gli schemi motori previsti per queste unità didattiche. |
|--|

2. Esercizi di allungamento e di mobilità articolare.
3. Esercizi specifici e aspecifici con piccoli attrezzi (funicella, palla medica).
4. La giocoleria esercitazioni con 3 palline.

#### MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conoscenze di base dell'apparato circolatorio, respiratorio e osteo-articolare.</li><li>2. Traumatologia e primo soccorso degli apparati proposti.</li><li>3. Paramorfismi e dismorfismi.</li><li>4. La marcia atletica.</li><li>5. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.</li><li>6. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li><li>7. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.</li><li>8. Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.</li></ol>

#### MODULO 6 Titolo

Contenuti
1.

#### **INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)**

**Svolgere attività motoria all'aria aperta in modo di essere in grado a settembre di correre per 30 minuti a ritmo personale.**

#### **TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE**

**(indicare scritto/grafico, orale, pratico cliccando nel riquadro)**

scritto                       orale                       pratico

L'insegnante

Magda Ghirardini



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE  
**ALESSANDRO ROSSI**

Via Legione Gallieno, 52 - 36100 **VICENZA**  
Tel. 0444 500566 - Fax. 0444 501808 - [www.itisrossi.edu.it](http://www.itisrossi.edu.it)  
email: [vitf02000x@istruzione.it](mailto:vitf02000x@istruzione.it) - [vitf02000x@pec.istruzione.it](mailto:vitf02000x@pec.istruzione.it) - C.F.80016030241

