

**DIPARTIMENTO DI .....Scienze motorie e sportive.....**

Anno scolastico: **2020/2021**

**CLASSE \_2DM\_\_\_\_\_**

Insegnante **\_Prof.ssa Elena Busatta\_\_\_\_\_**

Insegnante Compresente: \_\_\_\_\_

Libro di testo adottato: **\_'L' A B C delle scienze motorie'\_\_\_\_\_**

Altri materiali: \_\_\_\_\_ **Appunti del docente\_\_\_\_\_**

**PROGRAMMAZIONE SVOLTA**

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

**MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E CAPACITA' MOTORIE -**

Contenuti
1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata. 2. Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base. 3. Progetto Con-test 4. Progetto triathlon

**MODULO 2. ATLETICA LEGGERA**

Contenuti
1. Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione e al miglioramento del gesto tecnico. 2. Esercizi propedeutici e didattica della velocità. 3. Esercizi aspecifici inerenti ad altre specialità. 4. Teoria e regolamento delle discipline sportive proposte.

**MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI**

Contenuti
Elementi base di basket: esercitazioni propedeutiche all'insegnamento del tiro, palleggio, cambi di mano, cambi di direzione, terzo tempo e arresto.  Esercizi base di pallavolo propedeutici all'apprendimento del palleggio, bagher, battuta di sicurezza.  Teoria e regolamento delle discipline proposte.

#### **MODULO 4 SPORT INDIVIDUALI**

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esercitazioni basilari di equilibrio statico, dinamico e in volo allo scopo di migliorare gli schemi motori previsti per queste unità didattiche.</li> <li>2. Esercizi specifici e aspecifici con piccoli attrezzi inerenti alla tecnica di sport individuali.</li> </ol> <p style="margin-left: 20px;">Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.</p>

#### **MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA**

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. Protocollo covid</li> <li>2. Conoscenza di base dell'apparato muscolo-schletrico</li> <li>3. Capacità condizionale: la resistenza</li> <li>4. UDA: alimentazione</li> </ol>

#### MODULO 6 Titolo

Contenuti
1.

#### MODULO 7 Titolo

Contenuti
1.

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

Si consiglia di stare il più possibile all'aria aperta e di mantenere un'attività fisica costante anche in preparazione al test di ingresso di 30' di corsa lenta e continua

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

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

( X) scritto

( X ) orale

( X ) pratico



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: [vitr02000x@istruzione.it](mailto:vitr02000x@istruzione.it) - [vitr02000x@pec.istruzione.it](mailto:vitr02000x@pec.istruzione.it) - C.F.80016030241



L'insegnante Prof.ssa Elena Busatta\_\_\_\_\_

L'insegnante compresente \_\_\_\_\_