

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2020/2021

CLASSE 3ACH

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.
3. Tecnica del getto del peso e del 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.



#### 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 specifici e aspecifici con piccoli attrezzi (funicella, palla medica).

3. La giocoleria esercitazioni con 3 palline.

#### MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ripasso apparati: respiratorio, osteo-articolare e muscolare.</li><li>2. Traumatologia e primo soccorso dell'apparato osteo-articolare e muscolare.</li><li>3. I meccanismi energetici, il metabolismo.</li><li>4. Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e le metodiche di allenamento.</li><li>5. La marcia atletica.</li><li>6. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.</li><li>7. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li><li>8. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.</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 consecutivi 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: [vtf02000x@istruzione.it](mailto:vtf02000x@istruzione.it) - [vtf02000x@pec.istruzione.it](mailto:vtf02000x@pec.istruzione.it) - C.F.80016030241

