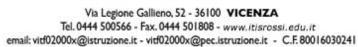


## ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE

### ALESSANDRO ROSSI





DIPARTIMENTO DIScienze motorie e sportive				
Anno	scolastico: 2020/2021	CLASSE _3AEA		
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. POTENZIAMENYTO FISIOLOGICO E CAPACITA' MOTORIE -				
Contenuti				
1.	Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata.			
2.	Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di ba	ase.		
3.	Progetto Con-test			
4.	Progetto triathlon			
MODULO 2. ATLETICA LEGGERA				
1	Contenuti	izione e al miglioremente del ceste teccio		
1.	Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquis	izione e ai miglioramento dei gesto tecnico.		
2.	Esercizi propedeutici e didattica della velocità.			
3.	Esercizi aspecifici inerenti ad altre specialità.			

#### **MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI**

Contenuti

Elementi base di basket: esercitazioni individuali di tiro, palleggio, cambi di mano, cambi di direzione, terzo tempo e arresto.

Teoria e regolamento della disciplina proposta.

4. Teoria e regolamento delle discipline sportive proposte.

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



# ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE

# ALESSANDRO ROSSI



Via Legione Gallieno, 52 - 36100 VICENZA

Tel. 0444 500566 - Fax. 0444 501808 - www.itisrossi.edu.it
email: vitf02000x@istruzione.it - vitf02000x@pec.istruzione.it - C.F. 80016030241

#### 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 inerenti alla tecnica di sport individuali.

Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

#### MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

#### Contenuti

- 1. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. Protocollo covid
- 2. Elementi base apparato scheletrico-muscolare
- 3. Capacità condizionali: resistenza, velocità, forza.
- 4. Elementi base dei meccanismi energetici
- 5. Elementi base sul tema Alimentazione

#### **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

Pag. 2 di 3 - SISTEMA QUALITA' - P09-06-MOD-02.01

(X) pratico



# ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE

## **ALESSANDRO ROSSI**





L'insegnante	Prof.ssa Elena Busatta
L'insegnante com	presente