

DIPARTIMENTO DI .....Scienze 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. 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 individuali di tiro, palleggio, cambi di mano, cambi di direzione, terzo tempo e arresto.
Teoria e regolamento della disciplina proposta.

#### **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 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

( 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 \_\_\_\_\_