

DIPARTIMENTO DIScienze motorie e sportive.....

Anno scolastico: 2020/2021

CLASSE _3BMM_

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
email: vitr02000x@istruzione.it - vitr02000x@pec.istruzione.it - C.F.80016030241



L'insegnante Prof.ssa Elena Busatta_____

L'insegnante compresente _____