

DIPARTIMENTO DI Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico: 2020 - 2021

CLASSE: 3 CII

Insegnante: Salvatore Randazzo

Insegnante Compresente: /

Libro di testo adottato: L'A B C delle Scienze Motorie e dell'Educazione alla Salute – Editore “Il Capitello”.

Altri materiali: Mappe Concettuali; file inseriti su Classroom

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

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

MODULO 0 – NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none">1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.2. Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio.

MODULO 1 - POTENZIAMENTO FISILOGICO E CAPACITA' MOTORIE

Contenuti
<ol style="list-style-type: none">1. Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata.2. Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie.

MODULO 2 - ATLETICA LEGGERA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none">1. Andature di preatletismo generale semplici e complesse.2. Esercizi specifici per il miglioramento della tecnica.3. Approfondimento delle fasi tecniche nelle discipline proposte (ex individuali).4. Esercizi specifici e aspecifici di correzione tecnica.

MODULO 3 - GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
<ol style="list-style-type: none">1. Perfezionamento dei gesti tecnici individuali.2. Conoscenza di alcuni strumenti e di alcune attrezzature di gara.

MODULO 4 - SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
1. Esercizi di equilibrio statico, dinamico e in volo.
2. Esercizi a corpo libero di ginnastica artistica.

MODULO 5 - ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
1. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
2. Capacità motorie: coordinative e condizionali.
3. Nozioni di primo soccorso e di corretta alimentazione.
4. Tecnica, didattica e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.
5. Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.
6. Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)

TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE

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

scritto orale pratico

L'insegnante: Salvatore Randazzo



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE
ALESSANDRO ROSSI

Via Legione Gallieno, 52 - 36100 **VICENZA**
Tel. 0444 500566 - Fax. 0444 501808 - www.itisrossi.edu.it
email: vif02000x@istruzione.it - vif02000x@pec.istruzione.it - C.F.80016030241

