



## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico: 2020-2021

CLASSE 3CMM

Insegnante LORENZIN GIANCARLO

Libro di testo: ABC delle scienze motorie, ed. Capitello

Altri materiali: appunti teorici dell'insegnante inviati tramite registro elettronico

### PROGRAMMAZIONE SVOLTA

#### MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITA' MOTORIE DI BASE

Contenuti
1. Corsa in regime aerobico, esercizi per la resistenza e per la velocità. Esercizi per la forza e la tonicità muscolare: total body . Esercizi per la coordinazione, la mobilità articolare, la destrezza e l'equilibrio. Ginnastica di mantenimento individuale.

#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
1. Andature preatletiche, esercizi specifici per la tecnica di corsa (aerobica e veloce). Corsa campestre, velocità m 60.

#### MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
1. Avviamento agli sport di squadra: pallacanestro (il tiro, tecnica individuale), ultimate frisbee (tecniche di lancio individuale), pallamano (solo parte teorica).

#### MODULO 4. SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
1. Esercizi di tecnica individuale con la funicella. Orienteering (solo parte teorica).



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE  
**ALESSANDRO ROSSI**

Via Legione Gallieno, 52 - 36100 **VICENZA**  
Tel. 0444 500566 - Fax. 0444 501808 - www.itisrossi.gov.it  
email: vitf02000x@istruzione.it - vitf02000x@pec.istruzione.it - C.F. 80016030241



**MODULO 5 ELEMENTI DI TEORIA**

Contenuti

1. Il modulo è stato particolarmente ampliato e approfondito nelle lezioni via web, anche tramite materiale multimediale.  
Argomenti trattati:  
Elementi teorici dei sistemi energetici, le capacità condizionali, conoscenza del corpo umano, cenni di biomeccanica. Elementi base di igiene, primo soccorso, prevenzione infortuni e sicurezza, postura, alimentazione. Le olimpiadi e le paralimpiadi. Etica dello sport: il fair-play, il doping, l'inclusione, sport e disabilità... La salute "dinamica" nei suoi vari aspetti. Cenni di teoria sulle attività sportive proposte nelle lezioni pratiche in palestra: storia, tecnica-tattica, sintesi dei regolamenti, benefici per la salute...

**TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE**

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

scritto

orale

pratico

Vicenza 7 giugno 2021

L'insegnante

Giancarlo Lorenzin