



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