

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2020/2021

CLASSE 4ACH-BII

Insegnante GHIRARDINI MAGDA

Libro di testo adottato: L' A B C DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Altri materiali: Video, link, documenti, schede caricate su didattica e/o classroom

### PROGRAMMAZIONE SVOLTA

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

#### MODULO 0. SICUREZZA

##### Contenuti

1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.

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

##### Contenuti

1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata, prova sui 1500m.
2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie.
3. La marcia atletica.

#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

##### Contenuti

1. Andature di preatletismo generale
2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva, della velocità e della resistenza.
3. Tecnica del getto del peso e del salto in alto.
4. Tecnica e didattica delle discipline proposte.

#### MODULO 3 GIOCHI SPORTIVI

##### Contenuti

1. Fondamentali di basket: palleggio avanti, indietro, destro e sinistro, passaggio, cambi di mano, cambi di direzione, arresto ad uno e due tempi, terzo tempo, il tiro libero.
2. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher.

#### 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 (funicella, palla medica).
3. La giocoleria esercitazioni con 3 palline.
4. Il nordic walking.

#### MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

##### Contenuti

1. Traumatologia dell'apparato osteo-articolare e muscolare e il primo soccorso.
2. I meccanismi energetici, il metabolismo.
3. L'alimentazione e lo sport. I disturbi alimentari.
4. Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e le metodiche di allenamento.
5. La marcia atletica.
6. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
7. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.
8. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti (il cambio d'ala e i falli di posizione nella pallavolo).

#### **INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)**

**Svolgere attività motoria all'aria aperta in modo di essere in grado a settembre di correre per 30 minuti consecutivi a ritmo personale.**

#### **TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE**

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

scritto

orale

pratico

L'insegnante

Magda Ghirardini



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: [vtf02000x@istruzione.it](mailto:vtf02000x@istruzione.it) - [vtf02000x@pec.istruzione.it](mailto:vtf02000x@pec.istruzione.it) - C.F.80016030241

