

DIPARTIMENTO DI Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico: 2020 - 2021

CLASSE: AITL

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
<ul style="list-style-type: none">• Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa di resistenza aerobica.• Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie anche con sovraccarichi

MODULO 2 - ATLETICA LEGGERA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Andature di preatletismo generale semplici e complesse.• Esercizi per il miglioramento della forza esplosiva.• Prove ripetute.• Approfondimento delle fasi tecniche nelle discipline proposte.• Esercizi specifici e aspecifici di correzione tecnica

MODULO 3 - GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Perfezionamento dei fondamentali individuali.• Schemi simulati di attacco e difesa.• Tattica nei giochi sportivi – approfondimento video.

MODULO 4 - SPORT INDIVIDUALI

Contenuti

- Esercizi di equilibrio statico, dinamico e in volo.
- Esercizi a corpo libero.
- Uso di grandi e piccoli attrezzi.
- Altri sport individuali.

MODULO 5 - ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti

- Nozioni fondamentali di igiene, pronto soccorso, educazione alla salute e sicurezza.
- I meccanismi energetici, educazione alimentare.
- Capacità motorie: coordinative e condizionali.
- Tecnica, didattica e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.
- Teoria e regolamento degli sport di squadra.
- 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: vitf02000x@istruzione.it - vitf02000x@pec.istruzione.it - C.F.80016030241

