

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico: 2021/22

CLASSE 1DI

Insegnante CIMINERA PASQUALE

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

Altri materiali: video, link

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

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

MODULO 1. Sicurezza

Contenuti
1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.

MODULO 2. POTENZIAMENTO FISIOLOGICO 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.

MODULO 3. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
1. Andature di preatletismo generale.
2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva, della velocità e della resistenza.
3. La velocità prova cronometrata sui 60 metri.
4. Tecnica e didattica delle discipline proposte.

MODULO 4 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, dai e vai, 2 contro 1.
2. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta di sicurezza, la ricezione a doppia w.

MODULO 5 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 di allungamento e di mobilità articolare.
3. Esercizi specifici e aspecifici con piccoli attrezzi (funicella, palla, palla medica).

MODULO 6 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none">1. Conoscenze di base dell'apparato circolatorio, respiratorio.2. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.3. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.4. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.5. Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

MODULO 7 Titolo

Contenuti
1.

L'insegnante

PASQUALE CIMINERA



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

