

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico: 2021/22

CLASSE 2DI

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"><li>1. Conoscenze di base dell'apparato circolatorio, respiratorio.</li><li>2. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.</li><li>3. Capacità coordinative e condizionali.</li><li>4. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li><li>5. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.</li><li>6. Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.</li></ol>

#### 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](http://www.itisrossi.edu.it)  
email: [vitf02000x@istruzione.it](mailto:vitf02000x@istruzione.it) - [vitf02000x@pec.istruzione.it](mailto:vitf02000x@pec.istruzione.it) - C.F. 80016030241

