

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2021/2022

CLASSE 3AMM

Insegnante Ziggio Andrea

Insegnante Compresente: Stabile Andrea Marco e Gaspari Isabella

Libro di testo adottato: **“L’ABC DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL’EDUCAZIONE ALLA SALUTE”** G.Balboni, F.Moscatelli, L.Accornero, N.Bianchi Il Capitello Editore

Altri materiali: Attrezzi presenti nelle palestre, LIM per lo svolgimento della parte teorica

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 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza. • 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

| Contenuti |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Test d'ingresso su 30 minuti di corsa a ritmo proprio. • Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata. • Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base. • Rinforzo muscolare con ausilio di macchine isotoniche. |

MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

| Contenuti |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico. • Avviamento alle discipline dell' atletica leggera: resistenza, velocità e salti. |

MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

| Contenuti |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Elementi fondamentali del basket • Elementi fondamentali della pallavolo • Elementi fondamentali del calcio |

MODULO 4: SPORT INDIVIDUALI

| Contenuti |
|-----------|
|-----------|

- Elementi base del badminton

MODULO 5: ELEMENTI DI BASE DI TEORIA

| Contenuti |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Traumi da sport e primo soccorso• Regole principali degli sport di squadra praticati |

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 _____

L'insegnante compresente _____



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

