

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico:2021/2022

CLASSE 4AMM

Insegnante Ziggiotto 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

- 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 FISIOLÓGICO

##### Contenuti

- Test d’ingresso 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

- Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all’acquisizione delle basi del gesto tecnico.
- Avviamento alle discipline dell’atletica leggera: resistenza, velocità e salti.
- Andature di preatletismo generale.
- Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva, della velocità e della resistenza.
- Tecnica del salto in alto e lungo
- La velocità prova cronometrata sui 60 metri.
- Tecnica e didattica delle discipline proposte.

#### MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

##### Contenuti

- Elementi fondamentali del basket
- Elementi fondamentali della pallavolo
- Elementi fondamentali del calcio

#### MODULO 4: SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• Elementi base del badminton</li><li>• Esercizi di allungamento e di mobilità articolare.</li><li>• Esercizi specifici e aspecifici con piccoli attrezzi (funicella, palla, palla medica).</li></ul>

#### MODULO 5: ELEMENTI DI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• Traumi da sport e primo soccorso</li><li>• Regole principali degli sport di squadra praticati.</li><li>• Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li><li>• Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.</li><li>• Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.</li></ul>

**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](http://www.itisrossi.edu.it)  
email: [vif02000x@istruzione.it](mailto:vif02000x@istruzione.it) - [vif02000x@pec.istruzione.it](mailto:vif02000x@pec.istruzione.it) - C.F.80016030241

