

**DIPARTIMENTO DI .....Scienze motorie e sportive...**

**Anno scolastico 2021-2022**

**CLASSE 4BMM**

**Insegnante \_\_Prof.ssa Elena Busatta\_\_\_\_\_**

**Insegnante Compresente: \_\_\_\_\_**

**Libro di testo adottato: \_\_L'ABC delle scienze motorie\_\_\_\_\_**

**Altri materiali: \_\_Appunti del docente**

**PROGRAMMAZIONE SVOLTA**

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

**MODULO 1. POTENZIAMENTO FISILOGICO E ATTIVITA' MOTORIE**

Contenuti
1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata.
2. Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base.
3. Progetto "Mettiamoci alla prova"

**MODULO 2. ATLETICA LEGGERA**

Contenuti
1. Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione e al miglioramento del gesto tecnico.
2. Esercizi propedeutici alla velocità.
3. Esercizi aspecifici inerenti ad altre specialità.
4. Teoria e regolamento delle discipline sportive proposte.

**MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI**

Contenuti
1. Elementi base di basket: esercitazioni propedeutiche all'insegnamento del tiro, palleggio, cambi di mano, cambi di direzione, terzo tempo e arresto.
2. Esercizi base di pallavolo propedeutici all'apprendimento del palleggio, bagher, battuta di sicurezza, schiacciata
3. Esercizi base di tennistavolo

#### MODULO 4. 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 specifici e aspecifici con piccoli attrezzi inerenti alla tecnica di sport individuali.
3. Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

#### MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
1. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. Protocollo covid
2. Capacità condizionali e meccanismi energetici

#### MODULO 6 Titolo

Contenuti
1.

#### MODULO 7 Titolo

Contenuti
1.

#### **INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)**

Si consiglia di stare il più possibile all'aria aperta e di mantenere un'attività fisica costante anche in preparazione al test di ingresso di 30' di corsa lenta e continua

#### **TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE**

**( indicare scritto/grafico, orale, pratico cliccando nel riquadro)**

( X ) scritto

( X ) orale

( X ) pratico

L'insegnante

Prof.ssa Elena Busatta\_\_\_\_



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



L'insegnante compresente \_\_\_\_\_