

DIPARTIMENTO DIScienze motorie e sportive...

Anno scolastico 2022-2023

CLASSE 1DM

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 e didattica della 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.

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.
2. Conoscenza di base dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio

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 mantenendo un'attività fisica costante anche di carattere ludico. Si ricorda il test di ingresso di 30' 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____

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

