

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 1CM

Insegnante GHIRARDINI MAGDA

Libro di testo adottato: nessuno

Altri materiali: Video, link, documenti, schede caricate su classroom.

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

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

MODULO 0. SICUREZZA

Contenuti
1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.

MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E CAPACITA' MOTORIE DI BASE

Contenuti
1. Capacità aerobica: corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata, prova comune sui 1500 metri, prova comune sui 1000m.
2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie, prova comune sul plank.
3. La marcia atletica.
4. Capacità coordinative: la giocoleria con 3 palline prova comune, la funicella prova comune.

MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
1. Andature di preatletismo generale.
2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva, della velocità e della resistenza.
3. Tecnica del salto in alto Fosbury.
4. Multi-atletica: prove di triplo a piedi pari, corsa a navetta su 30 metri, getto del peso.
5. La velocità prova comune sui 60 metri.
6. Getto del peso con traslocazione rettilinea.
7. Tecnica e didattica delle discipline proposte.

MODULO 3 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, il 3 contro 3.
2. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta di sicurezza, la ricezione a doppia w.
3. Fondamentali dell'ultimate frisbee lanci e riprese.
4. Calcetto.
5. Giochi popolari.

MODULO 4 SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"> 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). 4. Capovolte avanti e indietro. 5. Verticali rovesciate alla spalliera, verticali e capovolte. 6. Il nordic walking.

MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscenze di base dell'apparato cardio-circolatorio, respiratorio. 2. Traumatologia e primo soccorso degli apparati proposti. 3. La marcia atletica. 4. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. 5. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte. 6. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti. 7. Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)

Svolgere attività motoria all'aria aperta in modo di essere in grado a settembre di correre per 30 minuti a ritmo personale. Continuare con le esercitazioni sulla giocoleria.

TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE

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

() scritto

(x) orale

(x) pratico

L'insegnante

Magda Ghirardini



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

