

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 2CM

Insegnante GHIRARDINI MAGDA

Libro di testo adottato: L'A B C DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE

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 1500m e prova comune sui 1000 m.
2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie, anche con l'aiuto di macchine e leggeri sovraccarichi, prova comune sul plank.
3. La marcia atletica.
4. Capacità coordinative: la giocoleria esercitazioni con 3 palline; 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. Il getto del peso con traslocazione rettilinea.
4. Il salto in alto Fosbury.
5. Prova comune su 60 metri.
6. Primi approcci al salto in lungo tecnica dell'uno e mezzo.
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, il dai e vai, il passaggio, il 2

contro 1, 3 contro 3.

2. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta, la ricezione a doppia w, partitine.
3. Ultimate frisbee tecnica di passaggio e gioco.
4. La pallamano primi approcci.
5. Sport di racchetta: go back palleggi a coppie
6. Unihockey passaggi a coppie.
7. 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 medica). 4. Capovolte avanti e indietro, verticali rovesciate alla spalliera, verticali e capovolte.

MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscenze di base del sistema osteo-articolare e muscolare. 2. Paramorfismi e dismorfismi. 3. Traumatologia e primo soccorso degli argomenti proposti. 4. I meccanismi energetici, il metabolismo, l'alimentazione e lo sport. 5. Problematiche alimentari. 6. La marcia atletica. 7. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza. 8. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte. 9. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.

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 consecutivi a ritmo personale.

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

