

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 3ACH

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 didattica e/o 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 1000m., prova comune sui 1500m.
2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie, anche con l'utilizzo di macchine e leggeri carichi, prova comune sul push-up.
3. Capacità coordinative: prova comune con la funicella.

MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
1. Andature di preatletismo generale.
2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva.
3. Getto del peso con traslocazione rettilinea
4. Salto in alto Fosbury.
5. Prova comune su 60 metri.
6. 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 passaggio, 2 contro 1, 3 contro 3.
2. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta dal basso e dall'alto, la ricezione a w, i passi tecnici per la rincorsa della schiacciata, la schiacciata, il muro, partitine.
3. Ultimate frisbee: i vari tipi di passaggi, partite.

4. Unihockey primi approcci passaggi a coppie.
5. Il roundnet.
6. Calcetto.

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 (funicella, palla, palla medica).

MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
1. Ripasso dei meccanismi energetici e del sistema muscolare.
2. Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e le metodiche di allenamento.
3. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
4. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.
5. 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

