

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico: 2022 23

CLASSE 3DMAT

Insegnante Pasqualetto Filippo

Insegnante Compresente: _____

Libro di testo adottato L'ABC delle scienze motorie

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

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

Modulo 0 – NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

Contenuti
1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza, prevenzione covid Periodo settembre novembre, 4 ore Il modulo è stato svolto interamente

Modulo 1 - – POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E CAPACITA' MOTORIE

Contenuti
1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata. 2. Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base.

Modulo 2 - ATLETICA LEGGERA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico.• Avviamento alle discipline di atletica leggera.• Esercizi propedeutici ai lanci, ai salti, alla corsa

Modulo 3 – GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Esercizi e giochi base per i giochi sportivi di squadra. Cenni sugli schemi di gioco.• Elementi base dei fondamentali individuali• elementi base dei fondamentali di squadra• dalla tecnica individuale all'attività di gruppo

Modulo 4 – SPORT INDIVIDUALI

Contenuti

Esercitazioni basilari di equilibrio statico, dinamico e in volo allo scopo di migliorare gli schemi motori previsti per queste unità didattiche.

- Semplici esercizi a corpo libero
- Eventuali esercizi specifici e aspecifici anche con piccoli attrezzi inerenti alla tecnica di sport individuali.

Modulo 5 – ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Conoscenze di base dell'apparato respiratorio e circolatorio Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.• Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.• Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.• Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

L'insegnante

Pasqualetto Filippo



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

