

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico: 2022 23

CLASSE 4BAME

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"><li>• Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico.</li><li>• Avviamento alle discipline di atletica leggera.</li><li>• Esercizi propedeutici ai lanci, ai salti, alla corsa</li></ul>

#### Modulo 3 – GIOCHI SPORTIVI

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

#### 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"><li>• Conoscenze di base dell'apparato respiratorio e circolatorio Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.</li><li>• Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li><li>• Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.</li><li>• Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.</li></ul>

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](http://www.itisrossi.edu.it)  
email: [vitf02000x@istruzione.it](mailto:vitf02000x@istruzione.it) - [vitf02000x@pec.istruzione.it](mailto:vitf02000x@pec.istruzione.it) - C.F. 80016030241

