

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 4ACH

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 1000m., prova comune sui 1500m. La marcia atletica.
2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie, anche con l'utilizzo di macchine e leggeri carichi, prova comune di trazioni/sospensione alla sbarra.
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. Il 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 del 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, la ricezione a w, la schiacciata, la copertura, il muro, i passi tecnici della rincorsa per la schiacciata, il cambio d'ala, partite.
3. Ultimate frisbee: i vari tipi di passaggi, partite.

4. Sport di racchetta: il badminton, il go back, il mini tennis passaggi a coppie.
5. L'unihockey esercizi di tecnica individuale e di squadra, partite.
6. Calcetto.
7. Il tennistavolo.
8. 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 specifici e aspecifici con piccoli attrezzi (funicella, palla, palla medica).3. Il parkour primi approcci alla disciplina.4. Le parallele simmetriche: traslocazioni e semplici progressioni.5. La cavallina. Il passaggio framezzo e divaricato.

MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none">1. Il sistema nervoso, centrale e periferico, la trasmissione dell'impulso, i riflessi, i propriocettori, fasi dell'apprendimento motorio. Capacità coordinative. L'equilibrio.2. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.3. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.4. 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

