



## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 4AII

Insegnante Arnaldi Anna

Insegnante Compresente:

Libro di testo adottato: *“L'ABC DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE”*  
G.Balboni, F.Moscatelli, L.Accornero, N.Bianchi Il Capitello Editore

Altri materiali: Attrezzi presenti nelle palestre, LIM per lo svolgimento della parte teorica

### 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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza</li><li>• Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto</li></ul>

#### MODULO 1. POTENZIAMENTO FISILOGICO

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• Test d'ingresso su 30 minuti di corsa a ritmo proprio</li><li>• Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata</li><li>• Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base</li><li>• Esercizi di potenziamento in sala pesi</li></ul>

#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tecnica delle andature pre-atletiche</li><li>• Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico</li><li>• Perfezionamento di alcune discipline dell'atletica leggera: resistenza e velocità, getto del peso</li></ul>

#### MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfezionamento degli elementi fondamentali del basket: palleggio, passaggi, il tiro. Partite 3 contro 3, 5 contro 5</li><li>• Perfezionamento degli elementi fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Partite</li><li>• Calcio, il passaggio, il tiro, partite</li></ul>



#### **MODULO 4. SPORT INDIVIDUALI**

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• Elementi base del badminton</li><li>• Atletica leggera: resistenza, velocità, getto del peso</li></ul>

#### **MODULO 5. ELEMENTI DI BASE DI TEORIA**

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• La resistenza</li><li>• Tecnologia e sport</li><li>• Regole e tecnica degli sport praticati</li><li>• Primo soccorso</li></ul>

**INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)**

#### **TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE**

**(indicare scritto/grafico, orale, pratico cliccando nel riquadro)**

☐ scritto

☒ orale

☐ pratico

L'insegnante      Anna Arnaldi

L'insegnante compresente /



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)