

DIPARTIMENTO DIScienze motorie e sportive...

Anno scolastico 2022-2023

CLASSE 4BMM

Insegnante __Prof.ssa Elena Busatta_____

Insegnante Compresente: _____

Libro di testo adottato: __L'ABC delle scienze motorie_____

Altri materiali: __Appunti del docente

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

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

MODULO 1. POTENZIAMENTO FISILOGICO E ATTIVITA' 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
1. Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione e al miglioramento del gesto tecnico.
2. Esercizi propedeutici alla velocità.
3. Esercizi aspecifici inerenti ad altre specialità.
4. Teoria e regolamento delle discipline sportive proposte.

MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
1. Elementi base di basket: esercitazioni propedeutiche all'insegnamento del tiro, palleggio, cambi di mano, cambi di direzione, terzo tempo e arresto.
2. Esercizi base di pallavolo propedeutici all'apprendimento del palleggio, bagher, battuta di sicurezza, schiacciata

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 e grandi attrezzi inerenti alla tecnica di sport individuali.
3. Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
1. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
2. Capacità condizionali e meccanismi energetici

MODULO 6 Titolo

Contenuti
1.

MODULO 7 Titolo

Contenuti
1.

INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)

Si consiglia di stare il più possibile all'aria aperta e di mantenere un'attività fisica costante anche in preparazione al test di ingresso di 30' di corsa lenta e continua

TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE

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

(X) scritto

(X) orale

(X) pratico

L'insegnante Prof.ssa Elena Busatta_____

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
email: vitf02000x@istruzione.it - vitf02000x@pec.istruzione.it - C.F. 80016030241

