ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO ECONOMICO "G. GALILEI"
Chimica e tecnologie del cuoio, Chimica e Biotecnologie sanitarie e ambientali
Costruzioni, Ambiente e Territorio
Amministrazione, Finanza e Marketing, Turismo

Via Vicenza, 49/A – 36071 ARZIGNANO (Vicenza)
☎ 0444 670441 – 0444 672016 - 🗎 0444 450920
Codice Fiscale 81000460246 – Codice Istituto VITF010009 e-mail vitf010009@istruzione.it pec vitf010009@pec.istruzione.it
www.galileiarzignano.edu.it

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** Classe: **1 A**

Prof. ssa: MICHELLE NORI

Libri di testo: Sono state utilizzate dispense fornite dalla docente

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE	COMPETENZE
Modulo/Argomento Titolo		
POTENZIAMENTO MUSCOLARE **CAPACITA' MOTORIE DI BASE**	Esercizi di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori eseguiti a corpo libero, con e senza attrezzi. Circuito a stazioni Potenziamento schemi motori di base, capacità coordinative e condizionali, abilità motorie. Esercizi di riscaldamento generale e specifico, stretching. Conoscere le capacità motorie di base: velocità, mobilità articolare e forza esplosiva. Conoscere le tecniche corrette di esecuzione dei test motori, l'importanza del riscaldamento e della coordinazione motoria. Test effettuati: - Salto in alto da fermo - Sit and Reach Test - Test navetta 4 x 10 metri	Miglioramento di mobilità articolare, velocità, resistenza, forza, allungamento muscolare e capacità coordinative. Capacità di compiere azioni semplici e complesse, eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Applicare e potenziare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a più complesse. Eseguire correttamente test di velocità, flessibilità e salto. Sviluppare coordinazione, rapidità e forza esplosiva. Controllare il movimento e valutare le proprie capacità motorie.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre atletiche ed esercizi di potenziamento finalizzato alle diverse discipline sportive, salto con la funicella. Elementi base della ginnastica a corpo libero. Tecniche di esecuzione di capovolta avanti, indietro, ponte e candela.	Conoscere e sviluppare attività motorie complesse, utilizzando in modo consapevole gesti e movimenti nelle diverse situazioni. Perfezionare gli schemi motori, migliorare il controllo, la postura e la consapevolezza corporea, applicando le abilità negli sport individuali e di squadra Eseguire correttamente gli esercizi a corpo libero.

	Conoscere l'importanza dell'equilibrio, coordinazione e controllo motorio.	Sviluppare mobilità articolare, forza e destrezza motoria.
SPORT INDIVIDUALI: **ATLETICA LEGGERA**	Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: - Corsa di resistenza - Salto in alto (tecnica Fosbury) - Getto del peso	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento e del fair play.
SPORT, **ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE** **E** **DISCIPLINE SPORTIVE**	Giochi pre sportivi propedeutici agli sport di squadra. Sport di squadra effettuati a lezione: Pallavolo, Calcio a 5, Basket 3 contro 3. Progetto accoglienza: - Attività tiro con l'arco e passeggiata nel territorio di Arzignano Progetto nuoto "Galilei in acqua" (8 lezioni) presso la piscina comunale di Arzignano Conoscere i benefici dell'attività motoria e sportiva per il benessere, l'importanza del rispetto dell'ambiente, delle regole e dei compagni. Conoscere le norme di sicurezza e comportamento nelle attività sportive e in ambiente naturale.	Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Assumere differenti ruoli in diverse attività abituandosi al confronto e alla responsabilità personale. Capacità di collaborazione, rispetto del compagno e dell'avversario con attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo. Partecipare correttamente ed attivamente ad attività sportive e motorie. Applicare capacità coordinative, motorie e di resistenza nelle diverse attività. Adottare comportamenti corretti, sicuri e rispettosi dell'ambiente e delle regole. Collaborare con i compagni e sviluppare autonomia nelle attività sportive e in ambiente naturale.
BASI GENERALI DI TEORIA DELL' ALLENAMENTO	Conoscere le potenzialità del corpo in movimento. Conoscere le forme basilari di sollecitazione delle capacità di forza e resistenza.	Conoscere ed applicare le principali metodiche di allenamento. Riconoscere gli effetti positivi ottenuti attraverso specifici percorsi di preparazione fisica. Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva. Capacità di gestire in maniera graduale le varie metodologie di allenamento.
UDA DI EDUCAZIONE CIVICA: **"Il rispetto delle regole"** **ORIENTAMENTO:** **"Sani e corretti stili di vita"**	Conoscere il significato e l'importanza delle regole nello sport e nella vita civile. Il valore del fair play, del rispetto, della collaborazione, dei ruoli e responsabilità nelle attività sportive. Conoscere i principi dei sani e corretti stili di vita, la relazione tra attività fisica, alimentazione e salute. L'importanza della prevenzione e del benessere psicofisico.	Rispettare regole, ruoli e compagni durante le attività sportive. Collaborare e comunicare in modo corretto e responsabile. Gestire emozioni e comportamenti nelle situazioni di gioco e competizione. Riconoscere lo sport come strumento di cittadinanza attiva, inclusione e rispetto. Adottare comportamenti corretti per il benessere e la salute. Riconoscere l'importanza dell'attività motoria e di una corretta alimentazione. Applicare stili di vita sani nella quotidianità.

Arzignano, 26 Maggio 2026

Il modulo con le firme originali è depositato agli Atti della Scuola.

f.to La Docente *Prof. ssa Michelle Nori*