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 2023/2024

Materia: Scienze Motorie e Sportive Classe: 1F

Prof. Tonin Francesco

Libro di testo: non presente

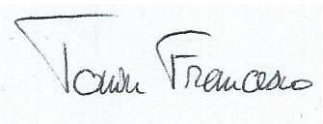
CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	• Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero e con piccoli/grandi attrezzi; • Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching	Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato. Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	• Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, destrezza; • Tecniche di pre-acrobatica a corpo libero : capovolta avanti/indietro, ponte, verticale, ruota, candela; • Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella.	Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere; Avere disponibilità e controllo segmentario; Realizzare movimenti complessi alle diverse situazioni spazio-temporali; Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili; Esprimere con creatività azioni e emozioni con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando tecniche diversificate.
GIOCHI SPORTIVI	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di: pallavolo, basket, calcio a 5, uni-hockey.	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.
ATLETICA LEGGERA	• Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: corsa di resistenza, salto in alto, getto del peso, corsa di velocità.	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play

METODOLOGIA SPORTIVA	• Metodiche di allenamento con le conoscenze appropriate. • Il concetto di "corsa di resistenza e meccanismo aerobico" applicato alle scienze motorie e sportive, metodi e strumenti di misurazione.	Capacità di gestire in maniera graduale le varie metodologie di allenamento; Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti
SALUTE E BENESSERE	• Concetto di salute e di attività fisica • La postura corretta: il rachide e le problematiche a esso connesse, sensibilizzazione sulla postura corretta seduta e in stazione eretta. • Il sistema scheletrico e gli effetti del movimento.	Capacità di utilizzare le informazioni acquisite nella pratica quotidiana per gestire la propria vita in modo attento alla salute e operare scelte consapevoli per la propria salute e il proprio benessere; Riconoscere, ricercare e applicare comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione, anche sensibilizzando i coetanei; ha la capacità di comprendere gli effetti dei comportamenti individuali e collettivi sulla salute e quindi adottare stili di vita adeguati/improntati alla loro tutela;

f.to Gli Studenti rappresentanti di classe.

f.to Il Docente



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