

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 1 G

Prof. MICHELLE NORI

Libro di testo //

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	- Lavori in circuito a ritmo alterno. - Esercizi di tonificazione e di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori, a corpo libero, con e senza 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.
CAPACITA' MOTORIE DI BASE	- Conoscere gli schemi motori di base, le capacità coordinative e condizionali, le abilità motorie.	Applicare gli schemi motori di base, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	- Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico - di volo, agilità, destrezza. - Tecniche di traslocazione in modalità frontale e diagonale con l'uso dei grandi attrezzi dell'educazione fisica: quadro svedese e spalliera. - Tecniche di pre-acrobatica a corpo libero e con assistenza: capovolta avanti/indietro, ponte, verticale, candela. - Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre-atletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto con la funicella.	Conoscere e sviluppare attività motorie complesse, adeguate ad una completa maturazione personale. Utilizzare ed adottare consapevolmente gesti, abilità e movimenti nelle diverse situazioni variabili spazio-temporali. Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere. Avere disponibilità e controllo segmentario. Esprimere con creatività azioni ed emozioni con finalità comunicativa-espressiva, utilizzando tecniche diversificate.
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: - Corsa di resistenza - Salto in lungo - Velocità 30/60 m piani - Getto del peso	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fair play.

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

GIOCO-SPORT E SPORT DI SQUADRA	- Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra. - Tecniche fondamentali e regolamenti principali di: pallavolo, badminton, calcio a 5, basket.	Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale e inclusivo. Assumere differenti ruoli in diverse attività abituandosi al confronto e alla responsabilità personale.
BASI GENERALI DI TEORIA DELL'ALLENAMENTO	- Conoscere le potenzialità del corpo in movimento - Conoscere le forme semplici di sollecitazione della capacità di forza, resistenza, velocità	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.
EDUCAZIONE CIVICA: Principi di alimentazione ed Attività Fisica	- Conoscere gli aspetti fondamentali di un'alimentazione sana - Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.	Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale. Saper utilizzare semplici strumenti per seguire un'alimentazione equilibrata e corretta (Piramide alimentare).

Gli Studenti rappresentanti di classe

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

f.to Il Docente