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 2022/2023

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 1 H

Prof. ssa MICHELLE NORI

Libri di testo: // Sono state utilizzate dispense dell' insegnante

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
Modulo/Argomento Titolo		
POTENZIAMENTO MUSCOLARE E	- Lavori in circuito a ritmo alterno - Esercizi di tonificazione e di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori, a corpo libero, con e senza attrezzi.	Miglioramento di mobilità articolare, velocità, resistenza, forza, allungamento muscolare e capacità coordinative. Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato. Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel minor tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenza a carico naturale e con piccoli sovraccarichi.
CAPACITA' MOTORIE DI BASE	- Rielaborazione schemi motori di base, le capacità coordinative e condizionali, le abilità motorie. - Esercizi di riscaldamento generale e specifico, stretching.	Applicare gli schemi motori di base, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a più complesse.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	Sviluppo dell'equilibrio statico, dinamico, in volo, agilità e destrezza a corpo libero e con l'uso dei grandi attrezzi. - Quadro svedese: tecniche di traslocazione in modalità frontale e diagonale, ascendenti e discendenti - Cavallina e cavallo con maniglie: salti al volteggio - Pre acrobatica: capovolta avanti e indietro, ponte, candela e verticale. - Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre atletiche ed esercizi di	Conoscere e sviluppare attività motorie complesse, adeguate ad una completa maturazione personale. Adottare e utilizzare 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.

	potenziamento finalizzato alle diverse discipline sportive, salto con la funicella.	
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: - Corsa di resistenza - Salto in alto - Salto in lungo - Velocità 30 mt - Getto del peso	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento e del fair play.
GIOCO – SPORT E SPORT DI SQUADRA	Giochi pre sportivi propedeutici agli sport di squadra. Tecniche fondamentali, ruoli e regolamenti principali di: pallavolo, pallamano, unihockey, basket, badminton, calcio a 5, ultimate frisbee.	Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Conoscere le regole e i gesti fondamentali dei diversi sport praticati. 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. Rispettare l'ambiente naturale in cui si agisce.
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).
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.

Arzignano, 05 Giugno2023

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

f.to Il Docente

_____