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 2024/2025

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 1 I

Prof. ssa MICHELLE NORI

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

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
Modulo/Argomento Titolo		
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	- Lavori in circuito a stazioni con recupero attivo e passivo; - Esercizi di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori eseguiti 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, capacità coordinative e condizionali, 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. Elementi base di pre acrobatica: - Capovolta avanti e indietro - Ponte - Candela Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre atletiche ed esercizi di potenziamento finalizzato alle diverse discipline sportive.	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. Avere disponibilità e controllo segmentario. Obiettivi: Elementi di pre acrobatica: sviluppo di forza e flessibilità, miglioramento dell'equilibrio, controllo corporeo, postura e coordinazione. Permette di creare una solida base per il miglioramento delle abilità motorie più avanzate.

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.
GIOCHI SPORTIVI **SPORT DI SQUADRA**	Giochi pre sportivi propedeutici agli sport di squadra. Tecniche fondamentali, ruoli e regolamenti principali di: - Unihockey - Pallavolo - Calcio a 5 Altri sport praticati a lezione: badminton. Attività di Orienteering a Recoaro Mille (Progetto accoglienza)	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: **Sani e corretti stili di vita**	Guadagnare salute con gli stili di vita. Concetto di attività ed inattività fisica, effetti dell'attività fisica sull'organismo. Distinzione attività di resistenza e di potenza, raccomandazioni dell' *American Heart Association* e le indicazioni del Ministero della salute. Concetto di ipocinesia e conseguenze della sedentarietà a carico di apparato locomotore, circolatorio e respiratorio. Il movimento come prevenzione.	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. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.
UDA: **Verso l'autorealizzazione**	Passeggiata nel territorio di Arzignano con pratica di esercizi yoga. Tecniche di respirazione, elementi base metodo pilates, ginnastica posturale e rilassamento.	Benessere fisico e sviluppo di una maggiore consapevolezza corporea e mentale. Saper gestire una situazione di stress e migliorare il focus nelle attività quotidiane.
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.

Il modulo con le firme originali è depositato agli Atti della Scuola. f.to La Docente

Prof. ssa Michelle Nori