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 2^C

Prof.ssa Pelà Paola
Libro di testo: nessun testo. Sono state utilizzate dispense dell'insegnante e materiale video

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento **Titolo**	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	• Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero con e senza piccoli/grandi attrezzi; • Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching • Pilates, esercizi in isometria	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, agilità e destrezza; • Tecniche di arrampicata e sospensione ai grandi attrezzi (spalliere) • Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed	Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere; Avere disponibilità e controllo segmentario; Realizzare movimenti complessi

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

	esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella. • Aerobica	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.
GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo, basket, unihockey, badminton, pallamano	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	• Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: corsa resistenza, salto in alto, getto del peso, velocità 60 m.	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay.
CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE	• Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie coordinative e condizionali, le abilità motorie • Quadro svedese • Funicella • Percorsi misti con e senza palla	Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse Traslocazioni Applicare ritmo e coordinazione
SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE	• Conoscenza delle principali norme igieniche e dei comportamenti da attuare per praticare le attività sportive in condizioni di sicurezza	Adottare comportamenti atti a tutelare la propria ed altrui sicurezza durante la pratica di attività sportive
BASI GENERALI DI	• Conoscere le potenzialità del	Applicare e gestire in maniera

TEORIA DELL'ALLENAMENTO	corpo in movimento • Conoscere le forme basilari di sollecitazione della capacità di forza e resistenza	graduale le diverse metodologie basilari di allenamento.
ED. CIVICA	Corretti stili di vita	Adottare corretti stili di vita grazie a una corretta alimentazione, a un quotidiano movimento e a sani principi

Arzignano, 04/06/2024

Gli Studenti rappresentanti di classe

_____

_____

f.to Il Docente

Pelà Paola