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 2025/2026

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 2^D

Prof.ssa Pasquali Laura

Libro di testo: non è stato adottato il libro di testo, per le lezioni di teoria la docente ha fornito delle dispense digitali e video.

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento **Titolo**	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE E CARDIOVASCOLARE	• Esercizi di tonificazione per gli arti superiori e arti inferiori e di allenamento cardio polmonare eseguiti a corpo libero e con piccoli/grandi attrezzi tramite tecniche di circuiti di training intervallato o a stazioni; • Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching.	• Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un determinato tempo; • Capacità di compiere azioni semplici e complesse e farlo nel più breve tempo possibile; • Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia; • Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale o con piccoli attrezzi; • Capacità di percepire i propri limiti fisici, dello stato di attivazione muscolare e del respiro; • Migliorare la resistenza di cuore e polmoni grazie al lavoro intervallato.

FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	• Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, agilità e destrezza; • Coordinazione generale con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive; • Coordinazione degli arti inferiori tramite esercizi con la funicella.	• Realizzare movimenti complessi nelle diverse situazioni spazio-temporali; • Sviluppo delle capacità di ritmo, accoppiamento e combinazione dei movimenti; • Capacità di mantenere o recuperare la stabilità del corpo sia in condizioni statiche, sia durante il movimento, sia nella delicata fase di volo (es. salti, balzi) e di atterraggio; • Sviluppo del controllo motorio specifico sia a corpo libero sia nell'interazione (lancio, ricezione, guida) con i diversi attrezzi; • Capacità di percepire, adattare e modificare la posizione del proprio corpo in base allo spazio disponibile, alle andature e alla presenza di attrezzi; • Riconoscimento e segmentazione delle varie parti del corpo durante movimenti complessi, automatizzando la postura corretta.
GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra; • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallacanestro e rugby.	• Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.

SPORT INDIVIDUALI:	• Atletica leggera: la corsa di resistenza, il getto del peso e il salto in alto; tecniche fondamentali e regolamenti delle varie specialità.	• 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 e le abilità motorie.	• Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse
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 TEORIA DELL'ALLENAMENTO	• Conoscere le potenzialità del corpo in movimento; • Conoscere le forme basilari di sollecitazione della capacità di forza e resistenza.	• Applicare e gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento; • Riconoscere le varie fasi di un allenamento: attivazione motoria, fase centrale e defaticamento.
ED. CIVICA	• Attività in ambiente naturale (UDA sulla salvaguardia del patrimonio ambientale); • Nozioni di alimentazione.	• Saper adottare scelte consapevoli e protettive per la propria e altrui salute; • Conoscere e saper valorizzare il territorio in ambito di movimento e attività sportiva.

Arzignano, 04/06/2026 f.to il docente

Gli Studenti rappresentanti di classe Laura Pasquali

_____

_____