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: 2H

Prof. Daniel Intenza

Libro di testo: : Nessun testo. Sono state utilizzate dispense dell'insegnante e materiale video

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
Modulo/Argomento Titolo		
POTENZIAMENO MUSCOLARE	• Esercizi di tonificazione arti superiori ed arti inferiori a corpo libero con o senza piccoli grandi/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
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 esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella.	Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere; Avere disponibilità e controllo segmentario; Realizzare movimenti complessi 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	•Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie

SPORT DI SQUADRA	agli sport di squadra •Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo, basket,badminton, pallamano	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, 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	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 alla forza e resistenza	Applicare e gestire in maniera 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

f.to Il Docente
Prof.Daniel Intenza

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