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 I**

Prof. ssa: MICHELLE NORI

Libri di testo: Sono state utilizzate dispense fornite dalla docente

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE	COMPETENZE
Modulo/Argomento Titolo		
POTENZIAMENTO MUSCOLARE **CAPACITA' MOTORIE DI BASE**	Esercizi di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori eseguiti a corpo libero, con e senza attrezzi. Potenziamento schemi motori di base, capacità coordinative e condizionali, abilità motorie. Esercizi di riscaldamento generale e specifico, stretching. Conoscere le capacità motorie di base: forza esplosiva, coordinazione e rapidità. Conoscere le tecniche esecutive di salto e lancio. Conoscere le modalità corrette di esecuzione delle prove motorie. Test effettuati: - Lancio della palla medica in modalità frontale - Salto in lungo da fermo - Saltelli alla spalliera per 30 secondi (3° piolo)	Miglioramento di mobilità articolare, velocità, resistenza, forza, allungamento muscolare e capacità coordinative. Capacità di compiere azioni semplici e complesse, eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Applicare e potenziare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a più complesse. Eseguire correttamente saltelli, lanci e salti con coordinazione e controllo motorio. Sviluppare forza esplosiva e rapidità nei movimenti. Applicare le capacità motorie di base nelle diverse prove fisiche.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre atletiche ed esercizi di potenziamento finalizzato alle diverse discipline sportive, salto con la funicella. Sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico, in volo, dell'agilità e della	Conoscere e sviluppare attività motorie complesse, utilizzando in modo consapevole gesti e movimenti nelle diverse situazioni. Perfezionare gli schemi motori, migliorare il controllo, la postura e la consapevolezza corporea, applicando le abilità negli sport individuali e di squadra

	destrezza. I grandi attrezzi dell'Educazione Fisica: 1. Quadro svedese: traslocazioni ascendenti e discendenti in modalità frontale, diagonale e orizzontale con presa poplitea. 2. Cavallina e cavallo con maniglie: presa di conoscenza, tecnica di rincorsa e stacco, superamento degli attrezzi. Esercitazioni individuali e coordinazione motoria.	I grandi attrezzi dell'Educazione Fisica: Utilizzare correttamente quadro svedese, cavallina e cavallo. Eseguire rincorsa, salite, traslocazioni e superamenti con coordinazione. Sviluppare equilibrio, agilità e destrezza motoria. Applicare le norme di sicurezza durante gli esercizi.
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. Sport effettuati a lezione: Basket, Pallavolo, Badminton, Calcio a 5.	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.
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.
UDA DI EDUCAZIONE CIVICA: **"Il valore delle libertà fondamentali"** **ORIENTAMENTO:** **"Educazione Alimentare"**	Conoscere il valore educativo e inclusivo dello sport, l'importanza del rispetto della libertà di pensiero e dell'espressione personale. Conoscere i principi base dell'educazione alimentare, la relazione tra alimentazione, salute e attività fisica e l'importanza di una dieta equilibrata per il benessere psicofisico.	Collaborare e confrontarsi in modo rispettoso. Esprimere e argomentare le proprie idee. Riconoscere lo sport come strumento di inclusione e integrazione. Adottare corrette abitudini alimentari. Collegare alimentazione e pratica sportiva. Riconoscere comportamenti utili al benessere e alla salute.

Arzignano, 26 Maggio 2026

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

f.to La Docente *Prof. ssa Michelle Nori*