

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 3D2

Prof. DE LUCA CARMINE

Libro di testo: nessuno

Sono state utilizzate dispense dell'insegnante

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	Esercizi di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori . Esercizi per la mobilità articolare, di riscaldamento generale e specifico, stretching.	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 più breve tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale.
CAPACITA' MOTORIE	Potenziamento schemi motori di base, capacità coordinative e condizionali, abilità motorie.	Applicare e potenziare 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. 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.	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.
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 specifico e del fairplay.
GIOCHI SPORTIVI SPORT DI SQUADRA	Giochi pre sportivi propedeutici agli sport di squadra. Tecniche fondamentali, ruoli e regolamenti principali di: pallamano e pallavolo. Altri sport praticati a lezione :calcio,badminton e ping pong.	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

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

		di collaborazione, rispetto del compagno e dell'avversario con attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo. Rispettare l'ambiente naturale in cui si agisce.
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.
EDUCAZIONE CIVICA: elementi di primo soccorso	Conoscere le principali manovre del primo soccorso ed utilizzo del defibrillatore	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Applicare le procedure del primo soccorso.

Arzignano, 03-06-2025

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

f.to Il Docente

Prof. DE LUCA CARMINE