

## ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 3F

Prof. Tonin Francesco

Libro di testo: non presente

## CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

|                                     | CONOSCENZE/ABILITÀ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | COMPETENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POTENZIAMENTO MUSCOLARE</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero e con piccoli/grandi attrezzi;</li> <li>Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         | Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato.<br>Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.<br>Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia.<br>Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale.                                                                                                                     |
| <b>FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, destrezza;</li> <li>Tecniche di traslocazione e sospensione ai grandi attrezzi: quadro svedese, spalliera e cavallina;</li> <li>Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella.</li> </ul> | Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere;<br>Avere disponibilità e controllo segmentario;<br>Realizzare movimenti complessi alle diverse situazioni spazio-temporali;<br>Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;<br>Esprimere con creatività azioni e emozioni con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando tecniche diversificate. |
| <b>GIOCHI SPORTIVI</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra</li> <li>Tecniche fondamentali e regolamenti principali di: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 e Pallamano.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               | Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ATLETICA LEGGERA</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | dell'atletica leggera: corsa di resistenza, salto in alto, getto del peso.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>METODOLOGIA SPORTIVA</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Metodiche di allenamento con le conoscenze appropriate.</li><li>• Il concetto di “corsa di resistenza e meccanismo aerobico” applicato alle scienze motorie e sportive, metodi e strumenti di misurazione.</li></ul> | Capacità di gestire in maniera graduale le varie metodologie di allenamento;<br>Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti |
| <b>PRIMO SOCCORSO</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tecniche fondamentali di primo soccorso</li><li>• La catena della sopravvivenza</li><li>• Arresto cardiaco e respiratorio</li><li>• DAE</li></ul>                                                                    | Allertare il sistema di soccorso.<br>Riconoscere un'emergenza sanitaria.<br>Attuare gli interventi di primo soccorso.                                                                                           |

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

f.to Il Docente

*Prof. Tonin Francesco*