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: 3T

Prof. Tonin Francesco

Libro di testo: non presente

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	• Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero e con 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, destrezza; • Tecniche di traslocazione e sospensione ai grandi attrezzi: quadro svedese, spalliera e cavallina; • 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.
GIOCHI SPORTIVI	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 e Pallamano.	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.
ATLETICA LEGGERA	• Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play

	dell'atletica leggera: corsa di resistenza, salto in alto, getto del peso.	
METODOLOGIA SPORTIVA	• Metodiche di allenamento con le conoscenze appropriate. • Il concetto di "corsa di resistenza e meccanismo aerobico" applicato alle scienze motorie e sportive, metodi e strumenti di misurazione.	Capacità di gestire in maniera graduale le varie metodologie di allenamento; Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti
PRIMO SOCCORSO	• Tecniche fondamentali di primo soccorso • La catena della sopravvivenza • Arresto cardiaco e respiratorio • DAE	Allertare il sistema di soccorso. Riconoscere un'emergenza sanitaria. 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