

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 4 D1

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; - 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, basket, calcio a 5, Badminton e Ultimate Frisbee.	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.
ATLETICA LEGGERA	Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: corsa di resistenza, salto in alto, getto del peso.	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

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
PROGETTO HIP HOP	• Conoscere gli elementi base della cultura e della disciplina hip hop. • Conoscere semplici sequenze ritmiche, passi e movimenti coordinati. • Conoscere il valore espressivo del movimento e della musica.	Utilizzare il linguaggio corporeo come forma di espressione e comunicazione. Partecipare in modo attivo e collaborativo alle attività di gruppo. Migliorare coordinazione, ritmo e consapevolezza corporea attraverso l'attività motoria musicale.
DIPENDENZE E DOPING	• Conoscere le principali forme di dipendenza e le sostanze dopanti. • Conoscere gli effetti del doping e delle dipendenze sull'organismo e sulla prestazione sportiva. • Saper adottare comportamenti orientati alla salute e al benessere psicofisico. • Saper esprimere considerazioni critiche sui temi del doping e delle dipendenze.	Comprensione dei rischi fisici, psicologici e sociali legati alle dipendenze e al doping. Consapevolezza dell'importanza di adottare stili di vita sani e responsabili. Capacità di riconoscere comportamenti a rischio e sviluppare senso critico verso l'uso di sostanze dannose.

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

f.to Il Docente

Prof. Tonin Francesco