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 2022/2023

Materia: Scienze Motorie Classe: 4D2

Prof. Francesco Della Torre

Libro di testo // Nessun Testo. Sono state utilizzate dispense dall'insegnante e materiale video

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
Modulo/Argomento **Titolo**		
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	- Esercizi di tonificazione degli arti superiori e degli arti inferiori a corpo libero con e senza piccoli/grandi attrezzi - Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching	Capacità di tollerare uno sforzo sub massimale per un arco di tempo prolungato. Capacità di svolgere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile . Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia possibile.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	- Sviluppo dell'equilibrio statico/dinamico/ in volo, agilità e destrezza - Tecniche di arrampicata e sospensione ai grandi attrezzi - Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi	Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere; Avere disponibilità e controllo segmentario; realizzare movimenti complessi nelle diverse situazioni spazio-temporali; Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili; Esprimere con creatività azioni e emozioni con finalità

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

	- Andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle varie discipline sportive, salto della funicella.	comunicativo-espressiva, utilizzando tecniche diversificate.
GIOCO-SPORT E SPORT DI SQUADRA	- Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra - Tecniche fondamentali e regolamenti principali degli sport di squadra (pallavolo, basket, pallamano, mini hockey, basket, calcio a 5)	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale e inclusivo.
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	- Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera : corsa, salto in alto, getto del peso, salto in lungo da fermo, lancio della palla medica.	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay.
CAPACITA' ED ABILITA' MOTORIE	Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie coordinative e condizionali, le abilità motorie	Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motori in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse
EDUCAZIONE CIVICA: INFORTUNI E PRIMO SOCCORSO,	Conoscere i principali infortuni sportivi	Adottare comportamenti e corretti nel caso di infortuni.

RIANIMAZIONE CARDIO POLMONARE	(muscolari, ossei e articolari). Massaggio cardiaco e respirazione cardio polmonare.	Migliorare la salute e il benessere generale. Quali comportamenti adottare in caso di arresto cardiaco.
SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE	- Conoscenza delle principali norme igieniche e dei comportamenti da attuare per praticare le attività sportive in condizioni di sicurezza	Adottare comportamenti atti a tutelare la propria e altrui sicurezza durante la pratica di attività sportive
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	Applicare e gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento.

Arzignano. 09/06/2023

f. to Gli Studenti rappresentanti di classe:

_____

_____

f.to il Docente:

_____