

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4[^]D2

Prof.ssa Pasquali Laura

Libro di testo: non è stato adottato il libro di testo, per le lezioni di teoria la docente ha fornito delle dispense digitali e video.

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE E CARDIOVASCOLARE	- Esercizi di tonificazione per gli arti superiori e arti inferiori e di allenamento cardio polmonare eseguiti a corpo libero e con piccoli/grandi attrezzi tramite tecniche di circuiti di training intervallato o a stazioni; - Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching.	- Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un determinato tempo; - Capacità di compiere azioni semplici e complesse e farlo nel più breve tempo possibile; - Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia; - Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale o con piccoli attrezzi; - Capacità di percepire i propri limiti fisici, dello stato di attivazione muscolare e del respiro. - Migliorare la resistenza di cuore e polmoni grazie al lavoro intervallato

FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	• Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, agilità e destrezza; • Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive;	• Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere; • Realizzare movimenti complessi nelle diverse situazioni spazio-temporali; • Capacità di mantenere o recuperare la stabilità del corpo sia in condizioni statiche, sia durante il movimento, sia nella delicata fase di volo (es. salti, balzi) e di atterraggio. • Sviluppo del controllo motorio specifico sia a corpo libero sia nell'interazione (lancio, ricezione, guida) con i diversi attrezzi; • Capacità di percepire, adattare e modificare la posizione del proprio corpo in base allo spazio disponibile, alle andature e alla presenza di attrezzi; • Riconoscimento e segmentazione delle varie parti del corpo durante movimenti complessi, automatizzando la postura corretta; • Sviluppo della sicurezza in se stessi e della gestione della paura, in particolare nelle fasi di volo e di perdita temporanea di contatto con il suolo.
---	--	---

GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo, basket, tiro con l'arco e rugby.	• Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.
SPORT INDIVIDUALI:	• Atletica leggera: la corsa di resistenza, il getto del peso e il salto in alto; tecniche fondamentali e regolamenti delle varie specialità;	• Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay;
CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE	• Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie coordinative e condizionali e le abilità motorie. • Hip hop: progetto con esperto esterno	• Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse • Adattamento dei movimenti con la musica, gestione del ritmo e coordinazione degli arti.
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 ed 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 della capacità di forza e resistenza	• Applicare e gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento. • Riconoscere le varie fasi di un allenamento: attivazione motoria, fase centrale e defaticamento

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

ED. CIVICA	• Le dipendenze: effetti dell'alcol (UDA) • Traumatologia sportiva	• Saper adottare scelte consapevoli e protettive per la propria e altrui salute; • Conoscere i traumi più comuni nello sport e le principali tecniche di prevenzione
-------------------	--	--

Arzignano, 04/06/2026

f.to il docente

Gli Studenti rappresentanti di classe

Laura Pasquali