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 2023/2024

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 4 D

Prof. ssa MICHELLE NORI

Libri di testo: // Sono state utilizzate dispense dell'insegnante e video youtube

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
Modulo/Argomento Titolo		
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	- Circuito a stazioni con recupero attivo e passivo; - Esercizi di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori eseguiti a corpo libero, con e senza attrezzi.	Miglioramento di mobilità articolare, velocità, resistenza, forza, allungamento muscolare e capacità coordinative. Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato. Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel minor tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenza a carico naturale e con piccoli sovraccarichi.
CAPACITA' MOTORIE DI BASE	- Potenziamento schemi motori di base, le capacità coordinative e condizionali, le abilità motorie. - Esercizi di riscaldamento generale e specifico, stretching.	Applicare e potenziare gli schemi motori di base, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a più complesse.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	Sviluppo dell'equilibrio statico, dinamico, in volo, agilità e destrezza (Test di Harre). - Elementi di ginnastica con l'uso della palla (capovolta avanti e indietro, candela). - Progressione con combinazione di esercizi, individuali ed a coppie, con l'uso del cerchio. - Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre atletiche ed esercizi di potenziamento finalizzato alle diverse discipline sportive, salto con la funicella.	Conoscere e sviluppare attività motorie complesse, adeguate ad una completa maturazione personale. Adottare e utilizzare consapevolmente gesti, abilità, e movimenti nelle diverse situazioni variabili spazio-temporali. Avere disponibilità e controllo segmentario. Esprimere con creatività azioni ed emozioni con finalità comunicativa-espressiva, utilizzando tecniche diversificate.

SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: - Corsa di resistenza (1200mt femminile e 1500mt maschile) - Salto in alto (tecnica Fosbury) - Velocità 60 mt - Getto del peso	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento e del fair play.
GIOCHI SPORTIVI SPORT DI SQUADRA	Giochi pre sportivi propedeutici agli sport di squadra. Tecniche fondamentali, ruoli e regolamenti principali di: pallamano, pallavolo, basket, badminton, calcio a 5.	Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Conoscere le regole e i gesti fondamentali dei diversi sport praticati. Assumere differenti ruoli in diverse attività abituandosi al confronto e alla responsabilità personale. Capacità di collaborazione, rispetto del compagno e dell'avversario con attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo. Rispettare l'ambiente naturale in cui si agisce.
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.	Conoscere ed applicare le principali metodiche di allenamento. Riconoscere gli effetti positivi ottenuti attraverso specifici percorsi di preparazione fisica. Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva. Capacità di gestire in maniera graduale le varie metodologie di allenamento.
EDUCAZIONE CIVICA: **Elementi e procedure del primo soccorso e della rianimazione cardio-polmonare (BLS-D)** **Traumatologia sportiva**	Conoscere i comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Conoscere le procedure del primo soccorso e del BLS-D. Conoscere come intervenire in caso di traumi che possono verificarsi durante lo svolgimento di una qualsiasi attività motoria.	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Applicare le procedure del primo soccorso e della traumatologia sportiva.

Arzignano, 03 Giugno 2024

Gli Studenti rappresentanti di classe

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

f.to La Docente

_____