



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

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 4E

Prof. Anna Bagni

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

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	• Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero con e senza 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, agilità e destrezza. • Tecniche di arrampicata e sospensione ai grandi attrezzi (spalliere, quadro svedese) • Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento propedeutici alle specifiche discipline sportive.	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.
GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo . • Tennis	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	• Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: corsa, salto in alto, getto del peso.	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay.
CAPACITA' E ABILITA'	• Conoscere gli schemi motori di	Applicare gli schemi motori, le

MOTORIE	base, le capacità motorie coordinative e condizionali, le abilità motorie	capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse
EDUCAZIONE CIVICA: ELEMENTI DI 1° SOCCORSO.	• Traumatologia sportiva: cute e arti. Trattamento ustioni • Trauma cranico e spinale.	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Applicare le procedure del primo soccorso . .
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 di gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento.

Arzignano, 28/05/2025

Gli Studenti rappresentanti di classe:

Il Docente Anna Bagni