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

PROGRAMMA SVOLTO
ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** Classe: **4 G**

Prof.ssa: MICHELLE NORI

Libro di testo: Sono state utilizzate dispense fornite dalla docente

CONTENUTI DISCIPLINARI

	CONOSCENZE	COMPETENZE
Modulo/Argomento Titolo		
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	Esercizi di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori eseguiti a corpo libero, con e senza attrezzi. Potenziamento schemi motori di base, capacità coordinative e condizionali, abilità motorie. - Test di sospensione alla spalliera	Miglioramento di mobilità articolare, velocità, resistenza, forza, allungamento muscolare e capacità coordinative. Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel minor tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Test sospensione alla spalliera: Sviluppare la forza resistente degli arti superiori e il controllo posturale.
CAPACITA' MOTORIE DI BASE	Esercizi di riscaldamento generale e specifico, stretching. - Test 6 minuti corsa continua	Applicare e potenziare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a più complesse. Test 6 minuti corsa continua: Sviluppare la resistenza aerobica, la capacità di sostenere uno sforzo prolungato e saper gestire la fatica, con miglioramento del ritmo di corsa. Assumere consapevolezza delle proprie capacità fisiche.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre atletiche ed esercizi di potenziamento finalizzato alle diverse discipline sportive. - Test di Harre	Conoscere e sviluppare attività motorie complesse, utilizzando in modo consapevole gesti e movimenti nelle diverse situazioni. Perfezionare gli schemi motori, migliorare il controllo, la postura e la consapevolezza corporea, applicando le abilità negli sport individuali e di squadra Test di Harre: Sviluppare le capacità coordinative, in particolare agilità, rapidità e destrezza, con miglioramento del controllo del movimento e della capacità di eseguire azioni motorie complesse in modo veloce e preciso.

SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: - Corsa di resistenza - Salto in alto (tecnica Fosbury) - 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. Sport di squadra: Badminton, Unihockey, Pallavolo, Pallamano, Ultimate Frisbee.	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.
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.
ATTIVITA' RITMICO ESPRESSIVA E COORDINAZIONE MUSICALE	Conoscere il ritmo musicale, i passi base dell'hip hop e i principi della coreografia. Due lezioni di Hip Hop presso la scuola ASD Dance School di Arzignano (VI).	Eseguire semplici passi base dell'hip hop in modo coordinato. Saper seguire il ritmo musicale durante il movimento. Collaborare nella realizzazione di una piccola coreografia di gruppo. Sviluppare coordinazione, ritmo ed espressività corporea.
UDA DI EDUCAZIONE CIVICA: "Il lavoro tra storia, diritti e mercato" **ORIENTAMENTO "Traumatologia"**	Conoscere le principali professioni sportive, competenze richieste, condizioni di lavoro, rischi professionali, diritti e doveri dei lavoratori dello sport, con consapevolezza del settore sportivo come ambito lavorativo in evoluzione. Conoscere i principali traumi sportivi, i principi base del primo intervento (metodo POLICE). Conoscere norme fondamentali di sicurezza nell'attività sportiva e le strategie di prevenzione degli infortuni.	Comprendere il rapporto tra salute, sicurezza e sport, adottare comportamenti corretti di prevenzione degli infortuni, conoscere il ruolo del professionista dello sport e sviluppare capacità di collaborazione e analisi critica del settore sportivo e lavorativo. Riconoscere i principali traumi sportivi, applicare correttamente il metodo POLICE, adottare comportamenti sicuri per la prevenzione degli infortuni e gestire in modo adeguato situazioni di emergenza in ambito sportivo e non.

Arzignano, 25 Maggio 2026

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

f.to La Docente *Prof. ssa Michelle Nori*