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: SCIENZA MOTORIE E SPORTIVE Classe:3T1

Prof. STEFANO FARINARO

Libro di testo: nessuno. Sono state utilizzate dispense dell'insegnante.

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
Modulo/Argomento Titolo		
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero con e senza piccoli attrezzi. Esercizi per la mobilità articolare	Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi tramite andature preatletiche specifiche e propedeutiche al salto della funicella. Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico in volo, agilità e destrezza. (cavallo e cavallina)	Realizzare movimenti complessi alle diverse situazioni spazio temporali. Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili. Esprimere con creatività azioni ed emozioni con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando tecniche diversificate. Avere disponibilità e controllo segmentario
GIOCO- SPORT E SPORT DI SQUADRA	Giochi sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo, pallacanestro , hockey, calcio, pallamano, badminton	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: velocità, getto del peso, resistenza, salto in lungo da fermo	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e fair play
CAPACITA' E 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 motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici e complesse
EDUCAZIONE CIVICA	Primo soccorso, codici di comportamento , manovre salvavita, tipi di lesioni e ferite, traumi, emorragie.	Assumere comportamenti responsabili e pronti ad un adeguato intervento in caso di infortunio lieve e grave.

SICUREZZA PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE	Conoscenza delle principali norme igieniche e dei comportamenti da attuare per praticare le attività sportive in 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 delle capacità di forza e resistenza	Applicare e di gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento

Arzignano, 06/06/2023

f.to Gli Studenti rappresentanti di classe

Naike Caliaro e Vittoria Carbognin

f.to Il Docente

Stefano Farinaro

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