

	ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO «G. MARCONI» Certificazione Qualità (UNI EN ISO 9001:2015) - Istituto accreditato presso la Regione del Veneto	Pag. 1/1
	Via Manzoni, 80 - 35126 Padova - Tel.: 049/8040211 - Fax 049/8040277 - Cod. Fisc. 80009820285 - Email: pdtf02000e@istruzione.it - pdtf02000e@pec.istruzione.it www.itismarconipadova.edu.it	Rev.2 22/05 /2020
PROGRAMMA SVOLTO - a.s. 2019 - 2020__		MD_PRS01

DOCENTE **Anoni Sandra** I.T.P. _____

MATERIA: **Scienze Mototrie e Sportive** CLASSE **1Q**

Testo adottato: "Sullo sport" di Pier Luigi Del Nista, June Parker, Andrea Tasselli

Contenuti:

Titolo dell'unità didattica con indicazioni puntuali

- Test motori sulle capacità condizionali e coordinative: salto in lungo da fermi, saltelli alla funicella, test ventaglio;
- esercizi sul posto ed in deambulazione, andature di vario genere, preatletici di tutti i tipi;
- esercizi di mobilizzazione attiva e passiva validi per tutti i distretti articolari;
- esercizi per il potenziamento di tutti i gruppi muscolari;
- esercizi per il miglioramento di tutte la capacità condizionali e coordinative;

- Ginnastica artistica ed elementi di preacrobatica: verticale sulle braccia a tappeto, a parete, in corsia.

- Esercizi ai grandi attrezzi:
Cavallina: volteggio divaricato;

- Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio da sotto), zone di competenza, posizione di attesa nella ricezione, ricezione a W, semplici schemi di gioco, partite a tutto campo;

- giochi di squadra: pallaguerra, dodgeball, hitball schiacciasette, gioco dei tre passi ;

- giochi sportivi: tennis tavolo, pallamano, basket, calcetto, badminton;

Contenuti:

Titolo dell'unità didattica con indicazioni puntuali

Programma di teoria :

- Principali regolamenti delle attività sportive affrontate durante l'anno;
- Linguaggio specifico delle varie specialità;
- Informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività.
- Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta relativa alle attività svolte.
- Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni.
- Tutorial didattici a distanza e video divulgativi.

- Lezioni di teoria tratte dal libro di testo "Sullo sport": La cellula, i tessuti, i sistemi, gli organi, gli apparati.
L'apparato locomotore e le sue componenti: l'apparato scheletrico e l'apparato articolare.
- Lezioni di teoria tratte dal canale del dipartimento: l'apparato respiratorio.

Padova, 9 giugno 2020

prof.ssa Anoni Sandra