

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2019/20**  
**CLASSE 4GH - IISS "GALILEI"**

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	test di Cooper circuit training biathlon giochi ad alto impatto fisiologico	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico. Conoscere gli adattamenti e le influenze positive apportate dal movimento sull'apparato cardio-circolatorio	corsa, giochi ad alto impatto fisiologico, staffette, lavoro in circuito	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	12	test di cooper iniziale e finale
MUSCOLAZIONE	body building creazione di una tabella personalizzata tecnica di esecuzione e respirazione potenziamento muscolare	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e il controllo delle tensioni muscolari	Esercitazioni alle singole macchine, analisi del movimento e della tecnica	palestra, palle mediche e sala pesi	10	test policoncorrenza + verifica pratica
VOLLEY, FLOORBALL, ULTIMATE, CALCIO E GIOCHI NON CODIFICATI	coordinazione generale e specifica sensibilità spazio-temporale attacco e difesa regole del gioco e partite	Conoscere le regole di gioco. Essere in grado di svolgere il proprio ruolo nelle situazioni di gioco, relazionarsi con i compagni di squadra per un obiettivo comune.	Esercitazioni propedeutiche individuali e a gruppi	palestra, palloni, sacchetti, freesbee, racchette e palline, attrezzature specifiche	14	verifica pratica
PATTINAGGIO SU GHIACCIO	equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica- hockey sensibilità propriocettiva e spaziotemporale	Conoscere la tecnica del gesto atletico specifico ed essere in grado di spostarsi velocemente nelle diverse direzioni	Esercitazioni propedeutiche individuali e a gruppi	pista ghiacciata VKE e pattini da ghiaccio	2	verifica pratica
DIDATTICA A DISTANZA	l'importanza dell'attività motoria tabata e circuiti di allenamento allenamento in casa creazione di un allenamento personalizzato	Conoscere diverse tipologie di attività attuabili tra le mura domestiche e autonomamente all'aperto	correlare le nozioni acquisite con le proprie capacità e l'interesse personale	fotocopie di libri di testo e link	24	verifiche scritte e feedback orale in videolezione