

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2019/20
CLASSE 4L - 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	10	test di cooper iniziale e finale + preparazione tracciato corsa campestre
PALLAVOLO, BASKET, FLOORBALL E GIOCHI NON CODIFICATI	fondamentali di gioco attacco e difesa regolamento di gioco 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, a coppie e a gruppi, correttivi	palestra, palloni, sacchetti, freesbee e attrezzatura specifica	10	verifica pratica
PREACROBATICA e SLAMBALL	tenuta e forza senza sovraccarico calcolo del massimale scambi palla al minitramp salti al minitramp	Conoscere la tecnica specifica di esecuzione a corpo libero e con il minitramp	Esercitazioni propedeutiche, assistenza reciproca, valutazione reciproca	palestra, tappeti, tappetoni, minitramp, canestri	4	verifica pratica
NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA	tecnica dell'avanzamento in acqua respirazione e apnea tuffi, preacrobatica e acrogym	Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi	piscina, tavoletta, cerchi, tappeti	6	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	4	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