

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2019/2020**  
**CLASSE 5 M IISS"GALILEI"**

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	test di Cooper circuit training 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, circuiti	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	6	test di cooper
PREACROBATICA	educazione posturale principi fondamentali dell'equilibrio di volo salti al minitramp	Conoscere la tecnica specifica di esecuzione a corpo libero e con gli attrezzi	Esercitazioni propedeutiche, assistenza reciproca, valutazione reciproca	minitramp, tappetoni, tappeti	2	verifica pratica
NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA	tecnica dell'avanzamento in acqua - staffette respirazione e apnea preacrobatica su tappeti in acqua tuffi	Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi, staffette	piscina, tondoludo, tappeti, galleggianti	8	verifica pratica
PALLAVOLO, BASKET, CALCETTO, FLOORBALL	fondamentali di gioco 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	palestra e attrezzatura specifica	6	verifica pratica
PATTINAGGIO SU GHIACCIO e HOCKEY	conduzione di palla, passaggio, tiro 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 e a gruppi	pista ghiacciata VKE e pattini da ghiaccio	6	verifica pratica
EDUCAZIONE ALLA SALUTE IL PRIMO SOCCORSO	primo soccorso problematiche legali nel soccorso prevenzione attiva	Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso	correlare le nozioni acquisite con le situazioni di emergenza e urgenza medica	fotocopie di libri di testo	2	feedback orale
DIDATTICA A DISTANZA	tabata e circuiti di allenamento allenamento in casa creazione di un allenamento personalizzato	Conoscere diverse tipologie di attività attuabili tra le mura domestiche	correlare le nozioni acquisite con le proprie capacità e l'interesse personale	fotocopie di libri di testo e link	20	verifiche scritte e feedback orale