

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2019/20**  
**CLASSE 2D - ITT "GALILEI"**

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	Attivazione resistente. circuit training test di Cooper 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, fartlek, lavoro in circuito DAD	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	5	test di cooper iniziale e finale corsa campestre di classe
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	circuit training giochi ad alto impatto fisiologico	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro anaerobico. Conoscere gli adattamenti e le influenze positive apportate dal movimento sull'apparato cardio-circolatorio	giochi ad alto impatto fisiologico, lavoro in circuito, DAD	misurazione delle ripetizioni, frequenza cardiaca e distanza	5	test di cooper iniziale e finale corsa campestre di classe
PALLACANESTRO	Storia della pallacanestro tecnica e regole	Conoscere le regole di gioco. Conoscere la tecnica.	DAD videolezione	Dispensina e Video	2	verifica teoria
PALLAVOLO	palleggio battuta bagher attacco e difesa 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 e attrezzatura specifica	10	verifica pratica
ORIENTEERING	simbologia uso della bussola cartografia regole	Saper leggere sulla cartina i vari simboli e confrontarli con la realtà. Sapersi spostare con sicurezza in un ambiente sconosciuto leggendo la cartina. Sapersi orientare leggendo la cartina.	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi, correttivi. DAD	Cartina del parco Petrarca e del cortile della scuola. Bussola. Computer	10	verifica pratica e teorica
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	6	verifica pratica
GIOCHI NON CODIFICATI	equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica sensibilità spazio-temporale	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, freesbee e attrezzatura specifica	6	verifica pratica
NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA	tecnica dell'avanzamento in acqua respirazione e apnea tuffi e preacrobatica in acqua giochi	Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi	piscina, tavoletta, cerchi, tappeti	6	verifica pratica
ANATOMIA E FISIOLOGIA	Apparato muscolare fisiologia muscolare i virus igiene personale	Conoscere l'anatomia e la fisiologia della contrazione muscolare, conoscere la microbiologia di base legata alle norme di igiene personale e alle regole applicate nel distanziamento sociale durante la pandemia da coronavirus.	DAD	dispensa e video	4	verifica teorica
DIDATTICA A DISTANZA	Utilizzo programmi per videoconferenze 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 conoscere la tecnologia della DAD.	correlare le nozioni acquisite con le proprie capacità e l'interesse personale	fotocopie di libri di testo e link	22	verifiche scritte e feedback orale in videolezione Videoe prodotti dagli alunni