

PROGRAMMAZIONE DELLA ATTIVITA' DIDATTICA
“SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE”
Anno scolastico 2014 -205
Classe 2 GH

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OGGETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	test di Cooper percorsi allenanti percorsi a stazioni giochi di resistenza	conoscere le caratteristiche del lavoro aerobico, riconoscere le reazioni e gli adattamenti del sistema cardio-respiratorio, saper resistere superando la sensazione di fatica	corsa, interval-training, esercizi protratti nel tempo, giochi ad elevato coinvolgimento fisiologico	attrezzi da palestra, piccoli attrezzi, tappetini, cardiofrequenzimetro	14	test di Cooper, cronometraggi, rilevazione delle ripetute
COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO	percorsi a stazioni esercizi a corpo libero esercizi di abilità e destrezza equilibrio statico e dinamico	conoscere le proprie abilità, cimentarsi in situazioni di instabilità	esercizi ginnici, andature, giochi	tappetini, attrezzi ginnici, palloni	6	osservazione individuale, test motori, verifiche pratiche
MOBILITA' ARTICOLARE	esercizi a corpo libero esercizi con elastico stretching	conoscere le diverse articolazioni, riconoscere le proprie capacità di mobilità e allungamento	ginnastica a corpo libero, esercizi con piccoli attrezzi, esercizi di stretching statico e dinamico	esercizi a corpo libero, esercizi con piccoli attrezzi, tappetini, elastici	6	test motori, verifiche pratiche
ATTIVITA' CON PALLONI	giochi di squadra esercizi individuali con palloni e palle esercizi con palle mediche attività a coppie	conoscere le regole dei giochi, attivare la coordinazione oculomotoria e oculo-podolica, esercitare la destrezza	giochi convenzionali e popolari, giochi propedeutici, esercizi a coppie e individuali	palloni, palle, palline, palle mediche, kinball	8	verifica pratica
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	esercizi di forza a carico naturale esercizi di forza con pesi esercizi con macchine da palestra	conoscere la fisiologia del lavoro di forza a carico naturale e con pesi, saper usare in modo sicuro le macchine da palestra, conoscere gli effetti del lavoro di potenziamento	esercizi a corpo libero, con palle mediche, con elastici, con manubri, con bilanciere, alle macchine	tappetini, attrezzi e macchine specifiche per il potenziamento	7	verifica pratica
AMBIENTE NATURALE	pattinaggio	conoscere la tecnica del gesto atletico specifico, sapersi spostare rimanendo in equilibrio senza ostacolare gli altri	pattinaggio libero	pista ghiacciata Talvera	2	osservazione individuale,
ATLETICA LEGGERA	velocità salto in lungo vortex	conoscere il gesto atletico delle diverse specialità dell'atletica leggera	esercitazioni propedeutiche individuali, staffette, giochi di velocità	palestra e campi sportivi del Talvera	6	misurazioni e cronometraggi
TEORIA	terminologia specifica dei movimenti terminologia parti del corpo apparato scheletrico	sapersi esprimere con termini precisi, riconoscere le varie parti del corpo, conoscere l'apparato scheletrico	spiegazione orale	fotocopie	4	verifica scritta