

PROGRAMMAZIONE DELLA ATTIVITA' DIDATTICA
“SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE”
Anno scolastico 2014 -2015
Classe 2 M

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / 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 a 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 oculo-manuale e oculo-podalica, 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 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	10	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 e partenza dai blocchi salto in lungo salto in alto vortex	conoscere il gesto atletico delle diverse specialità dell'atletica leggera	esercitazioni propedeutiche individuali, staffette, giochi di velocità	palestra e campi sportivi del Talvera	10	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