

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2014/15
CLASSE 2OD - IISS "GALILEI"

| CONTENUTI | | | METODOLOGIE | | | |
|--|---|---|--|---|-------|---|
| MODULI | UNITA' DIDATTICHE | OBIETTIVI / COMPETENZE | METODI | MEZZI | TEMPI | VERIFICHE |
| RESISTENZA AEROBICA | test di Cooper circuit training interval 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, inseguimenti individuali e di squadra | misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza | 10 | test di cooper iniziale e finale |
| FORZA | educazione posturale trasporti prese, sollevamenti, tenuta, arrampicate piramidi | Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare nella coesione della costruzione e il controllo delle tensioni muscolari | Analisi del movimento e della tecnica. Organizzazione di piramidi umane (collaborazione, fiducia, senso di responsabilità) | tappeti, spalliera, palle mediche | 5 | realizzazione e valutazione di piramidi umane e test di policoncorrenza |
| PALLAVOLO | bagher, palleggio, battuta 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 e attrezzatura specifica | 5 | verifica pratica |
| PREACROBATICA | capovolta avanti saltata capovolta indietro verticale salti al minitramp | Conoscere la tecnica specifica di esecuzione a corpo libero e con gli attrezzi | Esercitazioni propedeutiche, assistenza reciproca, valutazione reciproca | tappeti, tappetoni, panca svedese e plinto | 5 | verifica pratica |
| FLOORBALL, KINBALL, DODGEBALL, BASKET e GIOCHI DI COLLABORAZIONE | fondamentali regolamenti di gioco coordinazione generale e specifica 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 | 12 | verifica pratica |
| ATLETICA LEGGERA | salto in lungo lancio del vortex staffetta | Conoscere la tecnica di esecuzione delle diverse specialità. Essere in grado di affrontare una competizione | Esercitazioni propedeutiche individuali | campo sportivo Talvera | 4 | verifica pratica |

Bolzano, 1 giugno 2015

L'insegnante:.....

Gli studenti