

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2015/16**  
**CLASSE 2 D - 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, orienteering	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	12	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, pertica, quadro svedese, fune, anelli	10	realizzazione e valutazione di piramidi umane
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	8	verifica pratica
PREACROBATICA	capovolta avanti saltata capovolta indietro verticale - ruota - rovesciata - rotonda 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, plinto, cavallo, minitramp	10	verifica pratica
PATTINAGGIO SU GHIACCIO	equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica hockey	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	4	verifica pratica
BASKET	fondamentali regolamento di gioco (street basket) 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 o con l'avversario in una competizione individuale	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi	palestra e palloni	4	verifica pratica
FLOORBALL	fondamentali e regolamento di gioco attacco e difesa regolamento di gioco	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	4	verifica pratica
ATLETICA LEGGERA	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 e attrezzature specifiche	4	verifica pratica