

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2015/16**  
**CLASSE 3OD - 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	16	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 e il controllo delle tensioni muscolari	Analisi del movimento e della tecnica.	tappeti, spalliera, palle mediche, pertica, quadro svedese, fune, anelli	12	verifica pratica
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 - rondata 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, cavallina, 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	6	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	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 e attrezzature specifiche	6	verifica pratica