

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2015/16
CLASSE 4 CD 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	14	test di cooper iniziale e finale
FORZA	educazione posturale principi fondamentali dell'equilibrio prese, sollevamenti, tenuta, arrampicate traslocazioni al palco di salita	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare nella e il controllo delle tensioni muscolari	Analisi del movimento e della tecnica.	tappeti, pertica, fune, quadro svedese, anelli	8	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	4	verifica pratica
PREACROBATICA	capovolta avanti saltata capovolta indietro verticale 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	4	verifica pratica
GIOCHI NON CODIFICATI	equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica sensibilità propriocettiva e spaziotemporale	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 e a gruppi	palestra, palloni, sacchetti	4	verifica pratica
FLOORBALL	conduzione di palla, passaggio, tiro 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	palestra e attrezzatura specifica	4	verifica pratica
PALLACANESTRO	palleggio, passaggio, tiro attacco e difesa regolamento di gioco street-basket	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, palloni e attrezzatura specifica	4	verifica pratica
TENNISTAVOLO	fondamentali regolamento di gioco partite	Conoscere le regole di gioco. Essere in grado di fare scelte di gioco adeguate nelle situazioni mutevoli e affrontare un torneo	Esercitazioni propedeutiche individuali	palestra e attrezzatura specifica	3	verifica pratica