

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2017/18**  
**CLASSE 5 OD IISS "GALILEI"**

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	test di Cooper circuit 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, circuiti	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	14	test di cooper
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	educazione posturale principi fondamentali del body building calcolo del proprio carico massimale tabella d'allenamento personalizzata	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti	Analisi del movimento e della tecnica.	macchine per muscolazione, manubri, bilancieri	10	verifica pratica tabella scritta
GIOCHI DI COORDINAZIONE CON LA PALLA	controllo della palla transfert di abilità motorie da altri sport comunicazione e interazione coi compagni 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, palloni e attrezzatura specifica	8	verifica pratica
PALLAMANO BASKET TENNIS-TAVOLO	fondamentali di gioco 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	8	verifica pratica
PATTINAGGIO SU GHIACCIO e HOCKEY	conduzione di palla, passaggio, tiro equilibrio dinamico 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 e a gruppi	pista ghiacciata VKE e pattini da ghiaccio	6	verifica pratica
NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA	tecnica dell'avanzamento in acqua respirazione e apnea pallanuoto, giochi e tuffi stile libero, rana, dorso	Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua e degli stili libero, dorso e rana	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi	piscina, tavoletta, cerchi, pallone, materassi, cintura galleggiante	8	verifica pratica
SIMULAZIONE TERZA PROVA SCRITTA	prova d'esame	Conoscere la modalità di esecuzione della prova scritta multidisciplinare	gestione del tempo a disposizione per effettuare le diverse verifiche	risposte aperte e multiple	4	verifiche scritte (tipologia B e C)