

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2017/18**  
**CLASSE 2C - IISS "GALILEI"**

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	test di Cooper circuit training biathlon 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, staffette, lavoro in circuito	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	14	test di cooper iniziale e finale
ARRAMPICATA	pernica funne	Conoscere la tecnica del gesto atletico specifico ed essere in grado di salire e scendere	Esercitazioni propedeutiche individuali	palestra, palco di salita	2	verifica pratica
PALLAVOLO e BASKET	fondamentali di gioco 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	7	verifica pratica
PREACROBATICA	anelli - trapezio cavallo - cavallina - parallele salti al minitramp	Conoscere la tecnica specifica di esecuzione a corpo libero e con gli attrezzi	Esercitazioni propedeutiche, assistenza reciproca, valutazione reciproca	palestra, tappeti, tappetoni, minitramp, plinti	6	verifica pratica
TCHOUCKBALL, TENNIS E GIOCHI NON CODIFICATI	equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica sensibilità spazio-temporale	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, freesbee, racchette e palline	10	verifica pratica
FLOORBALL	fondamentali 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	3	verifica pratica
MUSCOLAZIONE	body building creazione di una tabella personalizzata tecnica di esecuzione e respirazione potenziamento muscolare	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e il controllo delle tensioni muscolari	Esercitazioni alle singole macchine, analisi del movimento e della tecnica	sala pesi	5	verifica pratica
CALCETTO	conduzione di palla, passaggio, tiro 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, palloni e attrezzatura specifica	8	verifica pratica: torneo di calcetto