

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2017\ 2018
CLASSE 2M IPIAS

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	TEST DI COOPER INTERVALL TRAINING FARTLEK CIRCUIT TRAINING	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico ed anaerobico. Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati :cardio-respiratorio,osteo-articolare.	CORSA A RITMI DIFFERENZIATI	CORSA CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO	6	TEST FINALE
PROVE MULTIPLE TORNEO SUPERCLASSI	INDIVIDUALI DIFENSIVI INDIVIDUALI D'ATTACCO REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA TATTICA DI GIOCO	Conoscenza della regolamentazione specifica. Essere in grado di svolgere il proprio compito difensivo e d'attacco in una situazione di gioco e relazionarsi al resto della squadra nelle situazioni mutevoli di gioco.	ESERCITAZIONI PROPEDEITICHE INDIVIDUALIZZATE	CAMPI SPORTIVI TALVERA	2	VERIFICA PRATICA
FLOORBALL	INDIVIDUALI DIFENSIVI INDIVIDUALI D'ATTACCO REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA TATTICA DI GIOCO	Conoscenza della regolamentazione specifica. Essere in grado di svolgere il proprio compito difensivo e d'attacco in una situazione di gioco e relazionarsi al resto della squadra nelle situazioni mutevoli di gioco.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	8	VERIFICA PRATICA
ORIENTEERING	CARTOGRAFIA SIMBOLOGIA LETTURA DELLA CARTA SUL TERRITORIO RICERCA OBIETTIVI	Imparare a leggere ed interpretare una cartina di Orienteering,ricercare obiettivi predefiniti	ESERCITAZIONI SPECIFICHE E GIOCHI DIDATTICI USCITE SUL TERRITORIO	CARTOGRAFIA ED ATTREZZATURA SPECIFICA	8	VERIFICA PRATICA
PATTINAGGIO SUL GHIACCIO HOCKEY	TECNICA DELLA PATTINATA E DELLA FRENATA UTILIZZO DELLA STECCA DA HOCKEY REGOLE DI GIOCO	Conoscenza delle regole specifiche. Essere in grado di pattinare, frenando, curvando evitando ostacoli; essere in grado di condurre una pallina con la stecca pattinando	ESERCITAZIONI PROPEDEITICHE	CAMPO DA GHIACCIO	6	P R
PRE ACROBATICA	CAPOVOLTA AVANTI CAPOVOLTA INDIETRO VERTICALE MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	12	VERIFICA PRATICA
BASEBALL	TECNICA DEL LANCIO TECNICA DELLA BATTUTA TECNICA DELLA RICEZIONE CON IL GUANTONE	Conoscenza della regolamentazione specifica. Essere in grado di svolgere il proprio compito difensivo e d'attacco in una situazione di gioco e relazionarsi al resto della squadra nelle situazioni mutevoli di gioco.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	CAMPO DA BASEBALL	6	VERIFICA PRATICA
NUOTO	ACQUATICITA' GENERALE TECNICA DELLA RESPIRAZIONE A CRAWL TECNICA DELLA BRACCIATA A CRAWL TECNICA DELLA GAMBATA A CRAWL	Acquisizione della tecnica dei singoli movimenti dello stile CRAWL	ESERCITAZIONI PROPEDEITICHE INDIVIDUALIZZATE	PISCINA PULL BOY TAVOLETTE GALLEGGIANTI PALETTE	8	VERIFICA PRATICA