

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2017/18
CLASSE 1L - IISS "GALILEI"

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	test di Cooper circuit training corsa campestre 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, fartlek, orienteering	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	16	test di cooper iniziale e finale corsa campestre di classe
BASKET	palleggio, passaggio e tiro 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
PALLAVOLO	bagher, palleggio, battuta, schiacciata 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 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, panca svedese	6	verifica pratica
PATTINAGGIO SU GHIACCIO	equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica- hockey sensibilità propriocettiva e spaziotemporale	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	6	verifica pratica
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 e attrezzatura specifica	6	verifica pratica
NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA	tecnica dell'avanzamento in acqua respirazione e apnea tuffi giochi	Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi	piscina, tavoletta, cerchi	4	verifica pratica
ATLETICA LEGGERA	salto in lungo 280 m staffetta biathlon	Conoscere la tecnica di esecuzione delle diverse specialità. Essere in grado di affrontare una competizione	Esercitazioni propedeutiche individuali	campo sportivo Talvera	6	verifica pratica e trofeo superclasse