

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2017/18**  
**CLASSE 3GH - IIS "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, orienteering	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	14	test di cooper iniziale e finale
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	10	verifica pratica
PREACROBATICA	cavallo e cavallina sbarra trampolino elastico 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	8	verifica pratica
TENNISTAVOLO, TCHOUCKBALL, FLOORBALL 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	12	verifica pratica
ACROGYM	educazione posturale trasporti prese, sollevamenti, tenuta, arrampicate piramidi	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare nella coesione della costruzione e il controllo delle tensioni muscolari	Analisi del movimento e della tecnica. Organizzazione di piramidi umane (collaborazione, fiducia, senso di responsabilità)	palestra, tappeti, spalliera	8	realizzazione e valutazione di piramidi umane, figure al trapezio
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	4	verifica pratica
ATLETICA LEGGERA	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	4	verifica pratica