

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2018/19
CLASSE 2L - 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	12	test di cooper iniziale e finale
NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA	tecnica dell'avanzamento in acqua respirazione e apnea tuffi, preacrobatica e acrogym giochi	Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi	piscina, tavoletta, cerchi, tappeti	8	verifica pratica
PALLAVOLO	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	6	verifica pratica
PREACROBATICA	verticale cavallina 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, cavallina	6	verifica pratica
ULTIMATE, FLOORBALL, BADMINTON, CALCIO E GIOCHI NON CODIFICATI	equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica fondamentali, regole di gioco, partite 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, stecche, palline e attrezzature specifiche	10	verifica pratica
BASKET	fondamentali 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 e attrezzatura specifica	4	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	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