

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**  
**Anno Scolastico 2018/19**  
**CLASSE 4NR - 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, circuiti	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	14	test di cooper iniziale e finale
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	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	6	verifica pratica
PREACROBATICA	parallele sbarra anelli salti al minitramp - salto giro avanti	Conoscere la tecnica specifica di esecuzione a corpo libero e con gli attrezzi	Esercitazioni propedeutiche, assistenza reciproca, valutazione reciproca	palestra, tappeti, tappetoni, plinti, minitramp, panca	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	8	verifica pratica
FLOORBALL TENNIS TAVOLO CALCETTO	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 e attrezzatura specifica	12	verifica pratica
FORZA	pertica - fune quadro svedese sovraccarichi	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e il controllo delle tensioni muscolari	Analisi del movimento e della tecnica e esercitazioni individuali	grandi e piccoli attrezzi	6	verifica pratica