

PROGRAMMA SVOLTO
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2019/2020
CLASSE 5NR IISS"GALILEI"

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	test di Cooper circuit training 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, circuiti	misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	12	test di cooper
PREACROBATICA	educazione posturale principi fondamentali dell'equilibrio di volo salti con pedana	Conoscere la tecnica specifica di esecuzione a corpo libero e con gli attrezzi	Esercitazioni finalizzate al lavoro di resistenza in circuito	plinto, tappetoni, tappeti	2	verifica pratica
TENNIS TAVOLO	fondamentali di gioco regolamento di gioco partite torneo	Conoscere le regole di gioco. Essere in grado di adattarsi alle situazioni di gioco, applicare tecnica e strategia per un obiettivo finale.	Esercitazioni propedeutiche individuali e a coppie	Attrezzatura specifica	4	verifica pratica
PALLAVOLO, ULTIMATE, CALCETTO, FLOORBALL	fondamentali di gioco 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	palestra e attrezzatura specifica	10	verifica pratica
PATTINAGGIO SU GHIACCIO e HOCKEY	conduzione di palla, passaggio, tiro 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 e a gruppi	pista ghiacciata VKE e pattini da ghiaccio	2	verifica pratica
EDUCAZIONE ALLA SALUTE IL PRIMO SOCCORSO	primo soccorso problematiche legali nel soccorso prevenzione attiva	Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso	correlare le nozioni acquisite con le situazioni di emergenza e urgenza medica	fotocopie di libri di testo	2	feedback orale
DIDATTICA A DISTANZA	tabata e circuiti di allenamento allenamento in casa creazione di un allenamento personalizzato	Conoscere diverse tipologie di attività attuabili tra le mura domestiche	correlare le nozioni acquisite con le proprie capacità e l'interesse personale	fotocopie di libri di testo e link	20	verifiche scritte e feedback orale