

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2019/20
CLASSE 1C - 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, lavoro in circuito | misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza | 18 | test di cooper iniziale e finale corsa campestre di classe |
| 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, palloni e attrezzatura specifica | 2 | verifica pratica |
| PALLAVOLO | bagher attacco e difesa 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 | 2 | verifica pratica |
| PREACROBATICA | capovolta avanti saltata capovolta indietro verticale ruota | 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 | 2 | 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, freesbee e attrezzatura specifica | 10 | verifica pratica |
| NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA | tecnica dell'avanzamento in acqua respirazione e apnea tuffi e preacrobatica in acqua giochi | Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua | Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi | piscina, tavoletta, cerchi, tappeti | 10 | verifica pratica |
| DIDATTICA A DISTANZA | l'importanza dell'attività motoria tabata e circuiti di allenamento allenamento in casa creazione di un allenamento personalizzato | Conoscere diverse tipologie di attività attuabili tra le mura domestiche e autonomamente all'aperto | correlare le nozioni acquisite con le proprie capacità e l'interesse personale | fotocopie di libri di testo e link | 24 | verifiche scritte e feedback orale in videolezione |