

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2019/20
CLASSE 2C - 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	8	test di cooper iniziale e finale
FORZA	lavoro con sovraccarico lavoro contro resistenza	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi.	Esercitazioni propedeutiche individuali e a coppie	palestra, palle mediche	3	test policoncorrenza
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	4	verifica pratica
ACROGYM	educazione posturale prese, sollevamenti, tenuta, arrampicate figure base dell'acrogym piramidi	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	3	realizzazione e valutazione di piramidi umane
FLOORBALL, ULTIMATE, TENNIS TAVOLO E GIOCHI NON CODIFICATI	equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica sensibilità spazio-temporale regole del gioco e 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	palestra, palloni, sacchetti, freesbee, racchette e palline, attrezzature specifiche	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
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