

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"
Anno Scolastico 2017/18
CLASSE 4M - 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	10	test di cooper iniziale e finale
MUSCOLAZIONE	body building creazione di una tabella personalizzata tecnica di esecuzione e respirazione potenziamento muscolare	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e il controllo delle tensioni muscolari	Esercitazioni alle singole macchine, analisi del movimento e della tecnica	sala pesi	8	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	capovolta avanti saltata -salto giro avanti parallele - sbarra anelli - trapezio salti al minitramp e trampolino elastico	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	10	verifica pratica
NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA	tecnica dell'avanzamento in acqua respirazione e apnea tuffi acquagym e piramidi in acqua	Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua	Esercitazioni propedeutiche individuali, a coppie e a gruppi, staffette	piscina, tavoletta, tondoludo, tappeti, galleggianti	8	verifica pratica
TROFEO SUPERCLASSE	pallavolo - tiri a canestro biathlon - staffetta - salto in lungo tiro alla fune	Conoscere la tecnica di esecuzione delle diverse specialità. Essere in grado di affrontare una competizione	Esercitazioni propedeutiche individuali	campo sportivo Talvera e attrezzature specifiche	6	verifica pratica e trofeo superclasse