

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI FINE ANNO

Anno scolastico 2015/2016

Docente: Franca Maggini

Materia: Scienze Motorie

Classe: 1 A-B-C-G

Ore di lezione effettuate:60

MODULO 1: IL MOVIMENTO

CONTENUTI	CONOSCENZE	COMPETENZE -CAPACITA'	VERIFICHE SVOLTE
<p>POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO GENERALE</p>			
	<p>La Resistenza</p> <p>La velocità</p>	<p>Corse su distanze stabilite; Corse con variazioni di ritmo.</p> <p>Corse su distanze brevi, sprint, corse in progressione andature con l'ausilio dei piccoli attrezzi, esercizi di rapidità.</p>	<p>TEST</p>
	<p>La Forza</p> <p>La Mobilità articolare</p>	<p>Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con l'ausilio degli attrezzi. Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica . Il circuit-training</p> <p>Stretching dinamico e passivo.</p>	<p>Test forza braccia</p> <p>Osservazione sistematica</p>

 Istituto di Istruzione Superiore "E. Mattei"	MODULO REGISTRAZIONE DATI	MSQ 07/F 16	Pag. 2 di 3
	PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI FINE ANNO	DATA EMISSIONE 05/07	DATA REVISIONE 05/11

MODULO 2: LA PRATICA SPORTIVA

CONTENUTI	CONOSCENZE	COMPETENZE -CAPACITA'	VERIFICHE SVOLTE
SPORT INDIVIDUALI e di SQUADRA	Conoscere i fondamentali di almeno due sport di squadra Conoscere le regole dei giochi di squadra	Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi: pallavolo; pallamano; basket,calcio.	Esercitazioni pratiche delle varie discipline sportive. Torneo di pallamano Torneo di pallavolo Torneo di calcio a 5
	Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera: salto in lungo, salto in alto,il lancio del peso, 60m.piani Andature ritmiche tra gli ostacoli Tecnica degli ostacoli	Apprendimento delle tecniche di base per i salti ed i lanci. Aspetti teorici dei salti e dei lanci e delle corse di resistenza e di velocità.	Esercitazioni pratiche e valutazione. Test

MODULO 3: IL CORPO UMANO

CONTENUTI	CONOSCENZE	COMPETENZE -CAPACITA'	VERIFICHE SVOLTE
IL CORPO UMANO	Conoscere alcuni aspetti teorici inerenti al movimento	Consapevolezza del proprio corpo. Valutazione del proprio grado di resistenza attraverso parametri come la frequenza cardiaca e il tempo di recupero. Conoscere i principi della preparazione atletica finalizzato alle attività da svolgere.	Osservazioni e valutazioni durante le esercitazioni.
	Sport e Salute	I benefici dell'attività fisica .Cenni sulla fisiologia ed anatomia del corpo umano. La postura.	Verifiche orali

I rappresentanti di classe

DATA	RESPONSABILE	FIRMA
4/6/2016	Prof. Franca Maggini	