

**Anno scolastico2017/2018**

**Docente : GREGNANIN MARCO**

**Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe : 3 A**

**Indirizzo : LICEO SCIENTIFICO**

<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Modulo di lavoro relativo alle caratteristiche della fase di attivazione: utilità, elementi caratteristici e modalità di svolgimento.	
Modulo di lavoro relativo ai giochi presportivi.	
Modulo di lavoro relativo alla pallamano: conoscenza degli aspetti tecnico – tattici e regolamentari.	
Modulo di lavoro teorico relativo alla match analysis: caratteristiche, utilità e modalità di utilizzo nelle diverse discipline sportive.	
Modulo di lavoro teorico – pratico relativo alla tonificazione ed al potenziamento: benefici, tecniche esecutive ed effetti indotti sull’organismo e conseguenze sulla preparazione fisica.	Dispense fornite dal docente
Modulo di lavoro teorico – pratico relativo alla core stability: benefici, tecniche esecutive ed effetti indotti sull’organismo e conseguenze sulla preparazione fisica.	Dispense fornite dal docente
Modulo di lavoro teorico relativo alla sicurezza in palestra: cenni sugli aspetti relativi alla sicurezza personale e sull’organizzazione dell’ambiente didattico.	
Modulo di lavoro relativo all’unihockey: conoscenza degli aspetti tecnico - tattici e del regolamento.	
Modulo di lavoro teorico relativo all’ apparato cardio - circolatorio: caratteristiche anatomiche e funzionali delle diverse componenti.	
Modulo di lavoro relativo al cardiofitness: conoscenza delle tecniche di cardio - - kicboxing, delle metodiche di lavoro su base musicale e degli effetti indotti da questa disciplina sull’organismo ed in particolare sull’apparato cardio – circolatorio.	Dispense fornite dal docente
Modulo di lavoro relativo all’ultimate frisbee: conoscenza degli aspetti tecnico - tattici e del regolamento con metodica TGFU (teaching games for understanding).	
Modulo di lavoro teorico relativo alla pratica sportiva in ambiente naturale: utilizzato come aspetto teorico per l’alternanza scuola - lavoro.	Dispensa fornita dal docente.
Modulo di lavoro relativo alla ginnastica artistica: apprendimento di una serie di esercizi con difficoltà crescenti per la realizzazione di una routine individuale.	Dispensa fornita dal docente.
Modulo di lavoro relativo all’avviamento alla pallavolo: conoscenza degli aspetti tecnico -tattici e regolamentari.	
Modulo di lavoro teorico su: i test motori, l'allenamento, salute e benessere, traumatologia dello sport, l'alimentazione ed il metabolismo umano. Analisi e riflessione guidata mediante metodo flipped classroom.	Approfondimento da parte degli studenti utilizzando il libro di testo ed altre fonti.
Modulo di lavoro relativo al baseball: conoscenza degli aspetti tecnico - tattici e del regolamento con metodica TGFU (teaching games for understanding)	
Le capacità coordinative e condizionali sono state analizzate ed approfondite durante ogni lezione pratica.	

**DATA** \_\_\_\_\_ **FIRMA DEL DOCENTE** \_\_\_\_\_

**Firme dei rappresentanti di classe** \_\_\_\_\_