

Anno scolastico2017/2018

Docente : GREGNANIN MARCO

Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe : 3 B

Indirizzo : LICEO LINGUISTICO

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 2/3
--	-------------------------	--

<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Modulo di lavoro relativo alle caratteristiche della fase di attivazione: utilità, elementi caratteristici e modalità di svolgimento.	Pag. 118
Modulo di lavoro relativo ai giochi presportivi.	
Modulo di lavoro relativo alla pallamano: conoscenza degli aspetti tecnico – tattici e regolamentari.	Argomento presente sul CD allegato al libro di testo
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.	Da pag. 122 a pag. 128
Modulo di lavoro teorico – pratico relativo alla core stability: benefici, tecniche esecutive ed effetti indotti sull’organismo e conseguenze sulla preparazione fisica.	Dispense e spiegazione fornita dal docente
Modulo di lavoro relativo al badminton: conoscenza degli aspetti tecnico – tattici e regolamentari.	Argomento presente sul CD allegato al libro di testo
Modulo di lavoro relativo al basket: conoscenza dei fondamentali e del regolamento	Argomento presente sul CD allegato al libro di testo
Modulo di lavoro teorico relativo all’apparato cardio circolatorio: anatomia e fisiologia. Metodiche di individuazione dei punti di repere delle frequenza cardiaca, analisi delle variazioni di FC in relazione e varie tipologie di attività. Efficienza dell'apparato cardio circolatorio	Da pag. 44 a pag. 50
Modulo di lavoro relativo al cardiofitness: conoscenza delle tecniche di cardio - - kickboxing, 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’unihockey: conoscenza degli aspetti tecnico - tattici e del regolamento.	Argomento presente sul CD allegato al libro di testo
Modulo di lavoro relativo alla preacrobatica: apprendimento delle tecniche di gestione del corpo in fase di volo mediante l’utilizzo della pedana elastica. Introduzione delle tecniche di volteggio alla cavallina.	Dispense fornite dal docente
Modulo di lavoro relativo alla pallavolo: conoscenza degli aspetti tecnico - tattici e del regolamento.	Argomento presente sul CD allegato al libro di testo
Modulo di lavoro teorico Salute e benessere, traumatologia, il metabolismo, l’allenamento, i test motori, il doping. 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 all’ultimate frisbee: conoscenza degli aspetti tecnico - tattici e del regolamento con metodica TGFU (teaching games for understanding).	Argomento presente sul CD allegato al libro di testo

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 3/3
--	-------------------------	--

Modulo di lavoro relativo al baseball: avviamento alla 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 _____