

**Anno scolastico2017/2018**

**Docente : GREGNANIN MARCO**

**Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe : 4 B**

**Indirizzo : LICEO LINGUISTICO**

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

<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.	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. Cenni relativi alla sicurezza in palestra con particolare riferimento alle attività con sovraccarichi.	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 degli aspetti tecnico – tattici e regolamentari.	Argomento presente sul CD allegato al libro di testo
Modulo di lavoro teorico relativo all’ apparato cardio - circolatorio: caratteristiche anatomiche e funzionali delle diverse componenti.	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 CLIL: stretch and be fit. Modulo di lavoro relativo alla contrazione muscolare ed alle metodiche di stretching ponendo anche l’attenzione sugli effetti positivi a livello organico di tale disciplina	E – book fornito dai docenti
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 teorico su primo soccorso, doping e dipendenze, sport e tecnologia, l'alimentazione umana. 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
Le capacità coordinative e condizionali sono state analizzate ed approfondite	

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

durante ogni lezione pratica.	
-------------------------------	--

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

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