



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE
LICEO SCIENTIFICO - LINGUISTICO STATALE
"M. PAGLIETTI"
PORTO TORRES (SS)**

**PROGRAMMA SVOLTO in SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
anno scolastico 2014/2015
classe 4 B Scientifico
sede di Porto Torres**

INTRODUZIONE

- PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA
- COMPILAZIONE SCHEDA "INDAGINE VALUTATIVA SULL'EDUCAZIONE FISICA e SPORTIVA"
- Sicurezza: Regolamento in Palestra, entrate ed uscite

n°	COMPETENZA	MODULO	ATTIVITA'	CONTENUTI	lezioni
1	MOVIMENTO	SITUAZIONE INIZIALE	Test Motori per valutare la: <ul style="list-style-type: none">• Forza - Velocità• Resistenza Lavori specifici per lo sviluppo della Resistenza (controllo individuale della frequenza cardiaca a riposo e subito dopo lo sforzo)	<input type="checkbox"/> Salto in lungo da fermo <input type="checkbox"/> Lancio della palla di pallacanestro da seduti <input type="checkbox"/> 20 metri <input type="checkbox"/> 60 metri <input type="checkbox"/> 80 metri <input type="checkbox"/> Navetta <input type="checkbox"/> Abalakov <input type="checkbox"/> Addominali (30" e/o 60") <input type="checkbox"/> Minicooper 6 minuti <input type="checkbox"/> COOPER 12 minuti <input type="checkbox"/> 1000 metri x 2 <input type="checkbox"/> 1200 metri <input type="checkbox"/> Maschi: m. 360 x 5 x 3' <input type="checkbox"/> Femmine: (m. 360 x 3 x 3') + (240 X 2 X 3') <input type="checkbox"/> "elastico" (5 X 60 metri x 3')	9
2	MOVIMENTO	FUNCTIONAL TRAINING	Lavoro in palestra di tonificazione generale	<input type="checkbox"/> Addominali e A.S. (30"+30"x3x5 serie) <input type="checkbox"/> Sit up; pieg. A.S. e squat: (60;40;20")x3x3 <input type="checkbox"/> Lavoro a Circuito: (40"+20")x7x3	4
3	GIOCO - SPORT	PALLAVOLO	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	<input type="checkbox"/> Palleggio di Alzata <input type="checkbox"/> Bagher <input type="checkbox"/> Attacco e Schiacciata <input type="checkbox"/> Partite a Tema	5
4	GIOCO - SPORT	INFORMAZIONI e VERIFICHE SCRITTE e ORALI (svolto in alcune lezioni)	<ul style="list-style-type: none">• Presentate dal docente• Ricerche presentate dagli allievi che non potevano svolgere, temporaneamente o annualmente, l'attività motoria pratica	<input type="checkbox"/> Storia dello Sport moderno <input type="checkbox"/> Verifica Orale <input type="checkbox"/> Verifica Scritta	5 1

5	MOVIMENTO	GINNASTICA	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe sotto la guida dei compagni che conoscono la disciplina sportiva	<input type="checkbox"/> Esercizi di Volteggio a corpo libero <input type="checkbox"/> Esercizi di Volteggio sulla cavallina <input type="checkbox"/> Passaggio della Cavallina <input type="checkbox"/> Utilizzo della Trave <input type="checkbox"/> Verifica Finale del Percorso Didattico	5
0	GIOCO - SPORT	GIOCHI DI MOVIMENTO e SPORTIVI (svolto in alcune lezioni)		<input type="checkbox"/> Palla Prigioniera	2
6	GIOCO - SPORT	FLOORBALL	Lavoro a piccoli gruppi o due gruppi per classe	<input type="checkbox"/> Presentazione Gioco Sportivo <input type="checkbox"/> Controllo della palla <input type="checkbox"/> Guida della palla <input type="checkbox"/> Passaggio della palla <input type="checkbox"/> Tiro in porta <input type="checkbox"/> Conoscenza generale delle regole, aspetti tecnici e tattici <input type="checkbox"/> Giochi vari con l'attrezzo <input type="checkbox"/> Partite a tema	4
7	LINGUAGGI DEL CORPO	FITNESS e ACROGYM (ACROFIT)	Due gruppi distinti (Fitness e Acrogym), dopo aver acquisito i passi base della Ginnastica Aerobica, Body Sculpt, Step e gli elementi base dell'Acrogym, costruiscono una minicoreografia sulla base di uno o più brani musicali	<input type="checkbox"/> Visione filmato e lezione frontale con diapositive <input type="checkbox"/> Formazione di figure dinamiche e statiche tipiche dell'Acrogym <input type="checkbox"/> Studio e costruzione di una coreografia <input type="checkbox"/> Presentazione Coreografia	8
		ALTRO		<input type="checkbox"/> Assemblea di Classe <input type="checkbox"/> Autogestione <input type="checkbox"/> Attività teatrale <input type="checkbox"/> Visione manifestazione sportiva <input type="checkbox"/> Pochi alunni <input type="checkbox"/> VERIFICA ORALE	1
TOTALE ORE:					46

- LETTURA e FIRMA del PROGRAMMA SVOLTO

PORTO TORRES, _____

Prof. _____

GLI ALUNNI