

PROGRAMMA SVOLTO

Classi : -3BLS- Anno scolastico 2017-2018
Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Insegnante: Polo Eleonora
Totale ore: 2 ore settimanali

MODULO	OBIETTIVI	CONTENUTI	MODALITÀ DI LAVORO	STRUMENTI	TIPOLOGIA / VERIFICHE
Incremento resistenza	Migliora la resistenza aerobica, aumenta la capillarizzazione muscolare, abbassa la frequenza cardiaca a riposo.	Resistenza.	Si compie uno sforzo continuo, che abbia durata progressiva col procedere delle sedute, e intensità tale da mantenere la frequenza cardiaca vicina al doppio di quella a riposo.	Palestra e /o pista.	Osservazione dell'insegnante. Cronometro.
Coordinazione oculo manuale e oculo podalica	Migliorare la coordinazione.	Coordinazione grezza e fine.	Esercizi di coordinazione con l'ausilio di attrezzi.	Palestra	Osservazione dell'insegnante.

MODULO	OBIETTIVI	CONTENUTI	MODALITÀ DI LAVORO	STRUMENTI	TIPOLOGIA / VERIFICHE
Incremento forza (veloce e resistente).	Mantenere e sviluppare la muscolatura in modo armonico: per tenere le spalle più retratte ed erette, per sviluppare il torace e farvi aderire meglio le scapole, per rinforzare i muscoli pettorali che devono sostenere il seno, per tonificare i muscoli addominali che devono tenere il ventre piatto, per irrobustire gambe e braccia, per tonificare i muscoli del collo e del viso.	Forza	Attività motorie o sportive varie che tengono in allenamento tutta la muscolatura. (Addominali, dorsali e Core stability).	Palestra con ausilio di attrezzi.	Osservazione da parte dell'insegnante.

MODULO	OBIETTIVI	CONTENUTI	MODALITÀ DI LAVORO	STRUMENTI	TIPOLOGIA / VERIFICHE
Fondamentali individuali Volley	Impadronirsi della tecnica necessaria per poter giocare a volley.	Volley individuali.	Esercizi specifici per : battute, bagher, palleggio, schiacciata, muro.	Palloni di varie dimensioni.	Osservazione ed autoanalisi.

Fondamentali di squadra volley.	Permettere di giocare correttamente a volley. Integrare forza, velocità e resistenza (aerobica ed anaerobica).	Volley di squadra.	Esercizi specifici per: ricezione, difesa ed attacco.	Palloni Volley.	Osseervazione dell'insegnante. Autoanalisi, partite.
Fondamentali di squadra calcetto.	Permettere di giocare correttamente a calcetto. Integrare forza, velocità e resistenza (aerobica ed anaerobica).	Calcetto.	Esercizi specifici per: gioco ad uomo, gioco a zona, contropiede, gioco zona press.	Palestra, campo di pallone, calcetto.	Osseervazione dell'insegnante. Autoanalisi, partite.
Atletica leggera	Conoscenza delle varie specialità, corsa, salti e lanci.		Esercitazioni di corsa veloce e di resistenza, salti e lanci.	Pista di atletica.	Prova pratica.
Fondamentali individuali e di squadra BASKET	Conoscenza delle regole e dei principali schemi di gioco	Teoria dei giochi di squadra	Lezione frontale	Regolamenti di gioco.	Discussione insegnate ed allievi. Prove pratiche.
Progetto Tennis	<u>Acquisizione dei colpi di base (Diritto Rovescio, Voiee, Smash e battuta.</u>	.Norme che regolano il Tennis, prime nozioni tattiche.	Lezione pratica	Racchetta e palline	Prova pratica.

Le sedute di lavoro/lezione, sono state adattate nelle varie classi ai singoli contesti, in base alla capacità e alla attitudine motoria dei singoli allievi, organizzando talvolta lavori di gruppo e a coppie al fine di stimolare la partecipazione attiva degli alunni verso le esercitazioni proposte. Le varie attività sono state svolte in linea con quanto programmato dal dipartimento di Scienze Motorie e Sportive.

Tolmezzo 20/06/2018

L'insegnante

Polo Eleonora

