

	<b>Istituto di Istruzione Secondaria Superiore</b> <b>“ ETTORE MAJORANA ”</b> 24068 SERIATE (BG) Via Partigiani 1 -Tel. 035-297612 - Fax 035-301672 e-mail: <a href="mailto:majorana@ettoremajorana.gov.it">majorana@ettoremajorana.gov.it</a> - sito internet: <a href="http://www.ettoremajorana.gov.it">www.ettoremajorana.gov.it</a> Cod.Mecc.BGIS01700A Cod.Fisc.95028420164			
	Md CDC 49_4 – Programma svolto			
	edizione 1/14	revisione 8/07/14		

**ANNO SCOLASTICO 2014/2015**

**PROF. Ssa ANTONELLA LICCIARDI**

**MATERIA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE** 1<sup>^</sup>Elo

**PROGRAMMA SVOLTO**

Macrounità o unità didattiche	Temi e aspetti Trattati	Obiettivi specifici raggiunti (competenze e capacità)	Tipologia di verifica
<b><u>PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE</u></b>  <b><u>ATLETICA LEGGERA:</u></b> I regolamenti  Le specialità  <b><u>GIOCHI DI SQUADRA:</u></b>  1. Pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regolamenti delle seguenti specialità: corse, salti e lanci.</li> <li>Corsa a ritmo uniforme e variabile: 2400 metri</li> </ul>	Applicazione durante le gare o verifiche	Pratica
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ripasso delle diverse specialità di atletica in preparazione dei G.S.S. d'istituto: salto in lungo, 80 mt. piani, staffetta 4x100, lancio del Peso.</li> </ul>	Acquisizione del gesto tecnico; Conoscenza e applicazione del regolamento.	Pratica
	<ul style="list-style-type: none"> <li>I fondamentali individuali, palleggio e bagher; organizzazione del gioco di squadra; tattiche elementari di gioco. Il regolamento.</li> </ul>	Acquisizione del gesto tecnico; Conoscenza del regolamento. Sviluppo della socializzazione.	Pratica  Orale

2. Calcio a 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I fondamentali individuali e di squadra</li> <li>• Tattiche elementari di gioco;</li> <li>• Le regole</li> </ul>	<p>Conoscenza, applicazione e rispetto delle regole.          Acquisizione del gesto tecnico.          Sviluppo della socializzazione.</p>	Pratica
3. Pallacanestro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzazione del gioco di squadra;</li> <li>• I regolamento del 5C5</li> <li>• I gesti arbitrali</li> </ul>	<p>Conoscenza, applicazione e rispetto delle regole.          Acquisizione del gesto tecnico.          Sviluppo della socializzazione</p>	Pratica Orale
4. Unihoc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I fondamentali individuali</li> <li>• Organizzazione del gioco di squadra: i sistemi di gioco</li> <li>• Il regolamento</li> </ul>	<p>Conoscenza, applicazione e rispetto delle regole.          Acquisizione del gesto tecnico.          Sviluppo della socializzazione</p>	Pratica
5. Pallamano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• i fondamentali individuali, organizzazione del gioco di squadra; tattiche elementari di gioco. Il regolamento.</li> </ul>	<p>Conoscenza, applicazione e rispetto delle regole.          Acquisizione del gesto tecnico.          Sviluppo della socializzazione</p>	Pratica
<b><u>POTENZIAMENTO FISIOLGICO:</u></b>			
1. Mobilità articolare ed elasticità muscolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di stretching e di mobilità articolare.</li> </ul>	<p>Conoscenza delle finalità e delle regole da rispettare per eseguire correttamente gli esercizi.          criteri d'esecuzione dello stretching.</p>	Pratica

<p>2. Coordinazione generale e intersegmentaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi di coordinazione</li> </ul>	<p>Miglioramento delle coordinazioni.</p>	<p>Pratica</p>
<p><b><u>PREVENZIONE INFORTUNI:</u></b></p>			
<p>1. Avviamento motorio (riscaldamento)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Finalita'</li> <li>Regole da rispettare (sequenza di esercizi)</li> <li>Terminologia</li> </ul>	<p>Capacità di preparare un riscaldamento generale o specifico Capacità di condurre il riscaldamento</p>	<p>Pratica</p>
<p><b><u>NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO</u></b></p>			
	<p>-Finalità - Terminologia</p>	<p>Capacità di prestare primo soccorso in caso di infortunio</p>	<p>Teoria</p>

Seriate 08 giugno 2015

IL DOCENTE

RAPPRESENTANTI STUDENTI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DATA**

**DOCENTE/I**

.....

**STUDENTI RAPPRESENTANTI DI CLASSE**

.....

.....

