

	Istituto di Istruzione Secondaria Superiore “ ETTORE MAJORANA ” 24068 SERIATE (BG) Via Partigiani 1 -Tel. 035-297612 - Fax 035-301672 e-mail: majorana@ettoremajorana.gov.it - sito internet: www.ettoremajorana.gov.it 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[^]Elo

PROGRAMMA SVOLTO

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

2. Calcio a 5	<ul style="list-style-type: none"> • I fondamentali individuali e di squadra • Tattiche elementari di gioco; • Le regole 	<p>Conoscenza, applicazione e rispetto delle regole. Acquisizione del gesto tecnico. Sviluppo della socializzazione.</p>	Pratica
3. Pallacanestro	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione del gioco di squadra; • I regolamento del 5C5 • I gesti arbitrari 	<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"> • I fondamentali individuali • Organizzazione del gioco di squadra: i sistemi di gioco • Il regolamento 	<p>Conoscenza, applicazione e rispetto delle regole. Acquisizione del gesto tecnico. Sviluppo della socializzazione</p>	Pratica
5. Pallamano	<ul style="list-style-type: none"> • i fondamentali individuali, organizzazione del gioco di squadra; tattiche elementari di gioco. Il regolamento. 	<p>Conoscenza, applicazione e rispetto delle regole. Acquisizione del gesto tecnico. Sviluppo della socializzazione</p>	Pratica
<u>POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:</u>			
1. Mobilità articolare ed elasticità muscolare	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di stretching e di mobilità articolare. 	<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"> • Esercizi di coordinazione 	<p>Miglioramento delle coordinazioni.</p>	<p>Pratica</p>
<p><u>PREVENZIONE INFORTUNI:</u></p>			
<p>1. Avviamento motorio (riscaldamento)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finalita' • Regole da rispettare (sequenza di esercizi) • Terminologia 	<p>Capacità di preparare un riscaldamento generale o specifico Capacità di condurre il riscaldamento</p>	<p>Pratica</p>
<p><u>NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO</u></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

.....

.....

