

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-24
		Rev. 0
	Relazione Finale	Data: 12/04/2006
		Pag. 1 di 2

ANNO SCOLASTICO 2016/17 - PROGRAMMA SVOLTO

INSEGNANTE: Roberto Taffara CLASSE: 4^aAE

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

1) PROGRAMMAZIONE DIDATTICA REALIZZATA

Percorso formativo

Norme logistiche, comportamentali e igieniche.

Giochi a squadre con approfondimento delle dinamiche di gruppo.

Miglioramento delle capacità condizionali sia attraverso l'utilizzo di esercitazioni specifiche delle singole qualità, sia attraverso la pratica sportiva. Esercitazioni di potenziamento posturale a terra: "plank" sotto varie forme e con difficoltà crescente. Progressioni a corpo libero. Progressioni alla spalliera per il miglioramento della mobilità e della muscolatura posturale.

Miglioramento delle capacità coordinative attraverso lo sviluppo di schemi motori, di coordinazioni particolari e di gesti motori propedeutici e collegati all'apprendimento degli elementi fondamentali individuali delle varie discipline sportive. Giochi sulla destrezza ed esercitazioni di ritmo con la funicella individuali, a coppie e di gruppo. Esercizi di sviluppo della rapidità con i cerchi e con la funicella.

Organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto di regole, l'assunzione di ruoli e l'affidamento di compiti di giuria e arbitraggio.

Tornei di classe di giochi a squadre: "Taffaball", "Robball", "Sette passaggi", "Palla quadrato", "Scalpo", "Quattro cantoni", "Palla materassino", "Staffetta del tris". Staffette a percorso misto, con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi, trasporti, ecc.

Utilizzo di alcuni grandi attrezzi: pedana elastica e cavallina: esercizi di sensibilizzazione, rincorse e stacchi, salti e volteggi.

Rugby

Verifica delle competenze acquisite.

Ripresa dei concetti espressi lo scorso anno. Esercizi di passaggio anche con piccole gare. Esercizi per i tre quarti. "Quadrato" e "Passa e schiaccia". Esercizi e gare con la palla ovale: "cerchio" e "cavallina". Esercizi per i "tre/quarti" anche con il "sostegno".

Atletica Leggera

Verifica delle competenze acquisite.

Salto in alto: salti completi con cinque passi di rincorsa.

Corse a ostacoli: regolamento ed esercizi didattici di ritmo e di prima e seconda gamba. Esercizi di passaggio di prima e seconda gamba alla parete e con ostacoli ravvicinati.

Getto del peso: lanci con la tecnica tradizionale.

Lancio del disco: lanci dalla posizione finale e con 2/3 di rotazione. Prove di traslocazione completa.

Pallacanestro

Verifica delle competenze acquisite.

Ripasso dei concetti espressi lo scorso anno. Il gioco di squadra: esercizi "a stella" con "dai e vai" e "dai e segui".

Gare e staffette di tiro. "Fulmine". Esercizi di palleggio e passaggio. La treccia. L'1c1 con e senza palla.

0	12/04/2006	Prima stesura	Direzione	DS
Revisione	Data	Causale	Redazione e verifica	Approvazione

	I.I.S. "C. MARCHESI"	MOD-24
		Rev. 0
	Relazione Finale	Data: 12/04/2006
		Pag. 2 di 2

Softball

Verifica delle competenze acquisite.

Gioco con battuta dal "tee". Gioco completo 8c8 con lanciatore e battitore

Badminton

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi per "clear", "smash" e "drive". Mini partite in singolo. Esercizi per il servizio. Gioco in doppio: torneo di classe.

L'Orienteering

Storia e regolamento della specialità. Prova base nel cortile della scuola. Prova finale nel centro storico di Padova.

Pallavolo

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi per palleggio e bagher. Esercizi di gruppo per servizio e ricezione.

Hockey Prato

Conduzione e passaggio in "push". Ricezione di dritto e di rovescio.

Zumba

Corso in quattro lezioni presso il Centro Sportivo Oasi 2000 (circa metà classe).

Arrampicata Sportiva

Corso in quattro lezioni presso il Centro Sportivo Oasi 2000 (circa metà classe).

Argomenti di teoria

Il doping

Totale ore svolte: 60 su 66

Padova, 30 giugno 2017

IL DOCENTE
Roberto Taffara