

	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^aBE

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 base dello scorso anno: il passaggio e la ricezione. Esercizi a gruppi e con piccole gare. Il placcaggio: tecnica ed esercizi di simulazione. "Raccogli e vai". Tag Rugby.

Atletica Leggera

Verifica delle competenze acquisite.

Salto in alto: salti a forbice con cinque passi di rincorsa e cambio di ritmo.

Le corse a ostacoli: regolamento generale. Esercizi di ritmo laterali.

Salto in lungo: esercizi di stacco, tenuta e affondo.

Pallacanestro

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi di palleggio anche con cambi di direzione. L'1c1.

Softball

Verifica delle competenze acquisite.

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

Gioco completo con lanciatore e battitore.

Badminton

Verifica delle competenze acquisite.

Ripresa di drive, clear e servizio. Torneo di doppio.

L'Orienteering

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

Pallamano

Esercizi di passaggio e tiro e gioco in sovrannumero 5 c 4.

Pallavolo

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi a terziglie per bagher e palleggio. Esercizi di palleggio con la rete. L'attacco. Gioco 6c6 con alzatore al centro.

Ultimate Frisbee

Ripresa dei concetti espressi lo scorso anno. Passaggio, ricezione e difesa 1c1. La ricezione in corsa. Gioco 5c5.

Argomenti di teoria

La sicurezza in ambito sportivo.

Totale ore svolte: 55 su 66 (di cui due dedicate ad attività di ASL)

Padova, 30 giugno 2017

IL DOCENTE
Roberto Taffara