

	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^aBL

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. Il passaggio: esercizi a coppie, a gruppi e gare di passaggio; "croce"; "quadrato". Il placcaggio: tecnica ed esercizi di simulazione. "Raccogli e vai". Il 2c1. Esercizi di passaggio e ricezione in corsa con il sostegno. Esercizi di attacco e difesa in sovrannumero 3c2 e 4c3. Tag Rugby.				
Atletica Leggera				
Verifica delle competenze acquisite. Regolamento generale e divisione delle specialità. Salto in alto: salti a forbice con cinque passi di rincorsa e cambio di ritmo. Le corse a ostacoli: regolamento delle specialità. Esercizi laterali di prima e seconda gamba con ostacoli ravvicinati. Getto del peso: verifica delle competenze acquisite. Lanci dalla posizione finale e con traslocazione. Gara di classe.				
Pallacanestro				
Verifica delle competenze acquisite. Esercizi di palleggio anche con cambi di direzione. L'1c1 con e senza palla. Gare di tiro a squadre: "Inseguimento" e "Fulmine".				
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

Badminton

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi a coppie per drive, clear e smash. Il servizio. Gioco in doppio. Gioco a "girello".

L'Orienteering

Storia e regolamento della specialità. Prova base nel cortile della scuola.

Pallavolo

Verifica delle competenze acquisite.

Esercizi a coppie per palleggio, bagher e servizio.

Ultimate Frisbee

Lo spirito del gioco; regole generali. Esercizi di passaggio di rovescio e ricezione. Lo "stalling" e la difesa 1c1. La ricezione in corsa.

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

Educazione alimentare.

La sicurezza in ambito sportivo.

Totale ore svolte: 55 su 66 (di cui una dedicata ad attività di ASL)

Padova, 30 giugno 2017

IL DOCENTE
Roberto Taffara