



I S T I T U T O D I I S T R U Z I O N E S U P E R I O R E
" C O N C E T T O M A R C H E S I "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE **4AE**

a.s. **2017/18**

prof. **Roberto Taffara**

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", "Sette passaggi", "Palla quadrato", "Scalpo", "Quattro cantoni", "Palla materassino", "Volley-Tennis", "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 Esercizi di passaggio e ricezione in gruppo: in linea, "croce" e "quadrato".
Atletica Leggera Salto in alto: salti "a forbice" con cinque passi di ricorsa. Getto del peso: lanci dalla posizione finale con la palla medica. Corse a ostacoli. Ripasso generale. Esercizi laterali di seconda gamba alla parete e passaggi centrali al passo.
Pallacanestro Esercizi in gruppo di "passaggio e taglio". Gioco a squadre: "tre canestri".
Pallamano. Esercizi di passaggio e tiro. Il gioco 2c1.
Pallavolo Esercizi a coppie per palleggio e bagher.
Ultimate frisbee Verifica delle competenze acquisite. Gioco 6c6.
Softball Gioco completo con lanciatore e battitore.



I S T I T U T O D I I S T R U Z I O N E S U P E R I O R E
“ C O N C E T T O M A R C H E S I ”

Orienteering

Lezione teorica sulla storia e il regolamento delle specialità. Prova nel cortile della scuola. Prova in Centro Storico a Padova.

UniHockey

"Buttafuori" a squadre.

Indiaca

Esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo. Gioco "a girello".

Argomenti di teoria

L'apparato locomotore.

Le capacità motorie.

Aspetti biologici dell'esercizio fisico.

La sicurezza in ambito sportivo; con lavori di gruppo.

Lavori di gruppo sulla cinematografia sportiva.

Lezione teorica sul Rugby in vista della trasferta a Firenze per la visione della partita fra Italia e Argentina.

IL DOCENTE

Roberto Taffara

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI