



MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
M O D - 1 RESISTENZA ORGANICA VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico</p> <p>Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento</p>	<p>Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno</p> <p>Saper distribuire lo sforzo in modo adeguato</p>	<p>Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute.</p> <p>Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri</p>	<p>Test di resistenza, forza, velocità, e destrezza con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale.</p> <p>Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.</p>	12
M O D - 2 POTENZIAMENTO MUSCOLARE EDUCAZIONE POSTURALE PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.</p> <p>Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti</p>	<p>Essere in grado di vincere una resistenza opposta.</p> <p>Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta</p> <p>Assumere sempre posture corrette</p>	<p>Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni</p> <p>Sapere mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui</p>	<p>Lavori in circuito</p> <p>Attività specifiche con attrezzi e pesi</p>	8
M O D - 3 RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA Di ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<p>Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra</p> <p>Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra</p> <p>Conoscere i principali schemi di gioco</p> <p>Conoscere la tecnica della specialità atletica praticata</p>	<p>Saper controllare la palla e i piccoli attrezzi in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili.</p> <p>Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse.</p> <p>Eeguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata</p>	<p>Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione.</p> <p>Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa.</p> <p>Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo</p>	<p>Acrogym</p> <p>Pre-acrobatica e acrobatica</p> <p>Floorball</p> <p>Pallavolo</p> <p>Calcio a 5</p> <p>Atletica</p>	28
M O D - 4 ATTREZZISTICA COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA SCHEMA CORPOREO	<p>Conoscenza della tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi</p>	<p>Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio.</p> <p>Saper effettuare assistenza ai compagni</p>	<p>Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche in sicurezza</p>	<p>Salti al minitramp</p> <p>Esercizi agli anelli</p> <p>Volteggi al cavallo</p> <p>Traslocazioni alla trave</p>	8

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI »	
	PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2014-2015 - CLASSE:4R IPIAS	
	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF. NOLLI CINZIA

M O D - 5	ANATOMIA PRINCIPI FISIOLGICI DELLA CONTRAZIONE MUSCOLARE E RELATIVI PROCESSI ENERGETICI	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico, i principali processi chimico-fisici coinvolti e le relative fonti energetiche	Saper correlare le nozioni acquisite con la vita quotidiana.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Adattamenti fisiologici conseguenti ad una pratica sportiva costante. Meccanismi energetici del lavoro muscolare.	4
	M O D - 6	PREPARAZIONE AL TROFEO SUPERCLASSE	Conoscenza delle attività previste dal regolamento.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi previsti nel rispetto delle regole	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali	Salto in lungo, lancio del vortex, basket, corsa di velocità, tiro alla fune.

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
Prove pratiche oggettive	Lezione frontale	Palestra	Il proprio corpo Ambiente e strutture della palestra Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni Impianto Hi Fi Computer Cardiosfrequenzimetro
Test	Lavoro individuale autonomo	Area sportiva "Talvera" esterna	
Prove strutturate	Lavoro individuale guidato	Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte	
Osservazioni sistematiche	Lavoro di gruppo	Campo da baseball	
Sintesi e questionari	Lavoro a coppie		
		Aula proiezioni	Video-proiezioni
		Piscina scolastica "Samuele"	Pull boy Galleggianti Palloni manichino

OBIETTIVI GENERALI

- stimolare le capacità motorie coordinative e condizionali come presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità, competenze motorie e prestazioni sportive
- raggiungere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte in diversi ambiti
- acquisire una capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA

- conoscere il proprio corpo e le modificazioni (miglioramento della resistenza, forza e velocità)
- percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo...) coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- coordinazione (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo)
- gioco, gioco-sport e sport (praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche)

