

MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
M.O.D. 1 POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.1. VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.2. CONOSCENZA E PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DEL CORPO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi. Conoscenze degli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio.	Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile. Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico. Essere in grado di vincere una resistenza opposta.	Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute. Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri	Test di forza, di velocità, e resistenza. Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.	16
M.O.D. 2 RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	Conoscere: - le regole di almeno due giochi di squadra, i fondamentali tecnici individuali e di squadra - i principali schemi di gioco - le tecniche di arrampicata - simbologia dell'orienteeing	Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili. Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione. Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa. Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo	Sez.1 Acrogym Sez.2 Pallacanestro Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica Sez.4 Floorball Sez.5 Baseball Sez.6 Rugby Sez.7 Pallavolo Sez.8 Calcio Sez. 9 Badminton Sez.10 Pallamano	36
M.O.D. 4 ANATOMIA Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica:	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte e approfondite nel corso delle esercitazioni.	Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche ma legate all'esecuzione pratica.	Eventuali lezioni teoriche con la visione di materiale didattico multimediale. Spiegazioni durante l'esecuzione degli esercizi.	8
M.O.D. 5 Educazione alla salute: Scienza dell'alimentazione e prevenzione infortuni.	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte, sia sul piano teorico che esecutivo.	Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della vita quotidiana e della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche e saperle applicare nella vita quotidiana.	Principi nutritivi, metabolismo basale apporto calorico, dispendio energetico, soprappeso e sue conseguenze. Protezione della colonna vertebrale durante la movimentazione dei carichi, strutturazione del "core" come presupposto per evitare infortuni e tutelare la colonna vertebrale.	2

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
------------------	--------------------	-------------------------	-----------------------------

	I. I. S. S. « GALILEO GALILEI »	
	PROGRAMMA A. S. 2021-2022 - CLASSE: 1 F	
	DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA	PROF. SEBASTIANI ALFREDO

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 (DAD)
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 Lavoro a coppie		

OBIETTIVI GENERALI

- armonico sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento delle funzioni neuromuscolari e delle abilità motorie
- acquisizione del valore della corporeità
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita
- approfondimento pratico e teorico di attività motorie e sportive che favoriscano l'apprendimento di capacità trasferibili in altri ambiti
- acquisizione di capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA

- miglioramento della resistenza, forza e velocità
- miglioramento della coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- miglioramento della capacità di utilizzare in modo adeguato ai vari contenuti le proprie capacità condizionali
- praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI

- consolidamento del carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività.
- sviluppo della socialità e del senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.

Bolzano 16 giugno 2022