




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	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento	Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno Saper organizzare e applicare personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutare il proprio lavoro	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 resistenza, forza, velocità, e destrezza con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale. Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.	16
M O D • 2 POTENZIAMENTO MUSCOLARE EDUCAZIONE POSTURALE PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti	Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta Saper organizzare una propria tabella di lavoro personalizzata	Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni Saper mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui	Lavori in circuito Attività specifiche con attrezzi e pesi	8
M O D • 3 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 e i fondamentali tecnici individuali e di squadra Conoscere i principali schemi di gioco Conoscere la tecnica dei gesti atletici	Saper realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentarla individuale e in gruppi, con e senza attrezzi. Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco modificando le regole o ideando nuovi giochi	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione. Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali 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	Pre-acrobatica e acrobatica Floorball Pallavolo Calcio a 5	24
m o d • 4 ATTREZZISTICA COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA SCHEMA CORPOREO	Conoscenza della tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi	Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio. Saper effettuare assistenza ai compagni	Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche in sicurezza	Salti al minitramp Esercizi agli anelli Volteggi al cavallo Traslocazioni alla trave	8

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI »	
	PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2014-2015 - CLASSE:5R IPIAS	
	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF. NOLLI CINZIA

M O D - 5	ANATOMIA					
	NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere gli organi e gli apparati che possono essere danneggiati dal doping	Saper correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Ormoni endogeni e prodotti in laboratorio	4
M O D - 6	EDUCAZIONE ALLA SALUTE					
	IL DOPING	Conoscere gli effetti e i danni del doping	Correlare le nozioni acquisite con la vita quotidiana.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Aspetto etico, sociale e della salute nel doping Classificazione delle sostanze dopanti	4

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 Cardiofrequenzimetro
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	
Prove scritte : questionari a risposta aperta (tipologia B)	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)

