

I.P.I.A. GALILEO GALILEI - BOLZANO		ANNO SCOLASTICO 2013/2014 PROGRAMMA MODULARE PREVENTIVO DI S.MOTORIE CLASSE 3 [^] SEZIONE A Docente: prof.ssa MIRKA DALCEGGIO					
MODULO	CONTENUTI	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	TEMPI	METODI	VERIFICHE/ VALUTAZIONE
1) MODULO: Resistenza	Percorsi, attività aerobica e corsa in ambiente naturale, percorso aerobico piramidale, spinning, percorsi a stazioni in palestra.	Resistere per tempi relativamente lunghi ad un impegno fisico di bassa intensità, sopportare la fatica.	Saper correre, correre superando piccoli ostacoli ed eseguendo semplici esercizi. Saper misurare le pulsazioni.	Conoscere i meccanismi fisiologici che stanno alla base dell'allenamento di resistenza, saper analizzare attraverso tabelle e misurazioni il proprio grado di resistenza aerobica.	SET OTT.	Lezione frontale; attività a gruppi, a squadre; attività a stazioni e attività che permetta no si sviluppar e la creatività dei ragazzi.	VALUTAZIONE: ciò che verrà valutato non si ridurrà al conseguimento degli obiettivi didattici, ovvero agli obiettivi dell'educazione fisica, poiché ogni intervento educativo si rivolge alla persona intesa nella sua globalità
2) MODULO: Giochi sportivi e attività ludica	Pallavolo,: fondamentali individuali e di squadra, esercizi di coordinazione, gioco, semplici regole di arbitraggio. Basket: fondamentali individuali, tecnica di tiro a canestro, terzo tempo esercizi di coordinazione, esercizi propedeutici al gioco. Calciotto: percorsi per la coordinazione oculo podalica, il palleggio, il tiro in porta ,passaggi, gioco. Floorball: percorsi per la	Giocare una partita o in gioco di squadra avendo acquisito i principali fondamentali individuali o di squadra che permettano di svolgerla con un minimo di tecnica e permettano di svolgerla divertendosi e con fair-play.	Lanciare, saltare, colpire, correre, passare, palleggiare, collaborare, marcare, visione periferica, tuffarsi, utilizzare in maniera corretta le attrezzature.	Conoscere il proprio ruolo in campo, Conoscere le regole dei vari giochi, saper spiegare verbalmente le azioni di gioco che si stanno eseguendo, l'utilizzo delle attrezzature e i principali gesti tecnici. Conoscere gli	NOV. GENN.	In base alle differenze individuali verrà adottato il metodo non direttivo per dare spazio all'iniziati va personale e alla creatività	Nei suoi aspetti cognitivi, affettivi, sociali e psicomotori, la valutazione evidenzierà i miglioramenti dell'allievo anche da questi punti di vista. La valutazione avverrà attraverso l'osservazione sistematica degli alunni nel corso delle lezioni. Per effettuare una

	<p>coordinazione, regole del gioco, gioco. Pallamano: esercizi di coordinazione, regole del gioco,gioco; doodge ball; rugby; palla avvelenata; tennis tavolo; badminton; tennis; giochi con attrezzi di riporto.</p>			spazi in cui si svolge il gioco.		<p>degli allievi. Solo in alcuni casi verrà adottato l'intervento o direttivo. Tutte le attività descritte sono mirate a promuovere la</p>	<p>valutazione ancora più oggettiva, verranno utilizzati test che con la misurazione, permetteranno di constatare nel miglior modo possibile il livello di capacità e apprendimento. Naturalmente la valutazione finale, terrà in gran considerazione l'impegno,</p>
<p>3) MODULO: la forza le piramidi umane</p>	<p>Percorsi a stazioni per l'allenamento della forza, sala pesi: conoscenza e utilizzo corretto delle macchine da muscolazione, calcolo del massimale, allenamento della forza veloce, esercizi di equilibrio e coordinazione, esecuzione di piramidi a 2/3/4/5 persone.</p>	<p>Raggiungere un discreta tonicità muscolare e consapevolezza della propria forza. Saper collaborare per costruire qualcosa insieme.</p>	<p>Eseguire il movimento alla macchina nel modo corretto, rispettando la fisiologia del muscolo e senza rovinare le articolazioni. Per le piramidi, saper rimanere in equilibrio su una o più persone saper trovare il modo per raggiungere una determinata posizione, mantenere una posizione utilizzando la forza isometrica.</p>	<p>Conoscere il funzionamento delle macchine da muscolazione, sapere la differenza tra la forza massimale, veloce e resistente, saper interpretare una tabella e capire il motivo per cui un movimento viene svolto in un certo modo. Per le piramidi, conoscere le prese e interpretare le figure.</p>	<p>FEBBR. MAR</p>	<p>formazioni e integrate della personalità dell'allunno e saranno effettuate a seconda dell'età</p>	<p>La presenza, l'interesse e la partecipazione attiva.</p>
<p>4) MODULO: Ginnastica attrezzistica</p>	<p>Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare e della forza attraverso l'uso dei grandi attrezzi,</p>	<p>Affrontare un salto superando un ostacolo con vari atteggiamenti in volo, eseguire movimenti di coordinazione su basi</p>	<p>Correre, saltare, allungarsi, ruotare, capovolgersi, arrampicarsi, rimbalzare, rotolare.</p>	<p>Conoscere le posizioni da assumere per non incorrere in eventi</p>		<p>In base ai modi di apprendere e conoscere</p>	

	<p>esercizi di preacrobatica a corpo libero e agli attrezzi, salti al minitramp e grande trampolino elastico, salti acrobatici dal plinto, al cavallo e cavallina, esercizi di equilibrio alla trave bassa e alta, parallele.</p>	<p>d'appoggio ristrette, o di equilibrio instabile.</p>		<p>traumatici.</p>	<p>APR MAG.</p>	<p>e.</p>	
<p>5) MODULO: atletica leggera</p>	<p>Lancio del peso, salto in alto, salto in lungo, lancio del vortex, corsa veloce, corsa ad ostacoli.</p>	<p>Saper eseguire in modo discreto le varie fasi dei movimenti atletici in modo da portarle a compimento.</p>	<p>Correre, saltare, atterrare, lanciare, superare un ostacolo, utilizzare corrette posizioni degli arti nell'esecuzione dei movimenti.</p>	<p>Saper spiegare verbalmente la corretta esecuzione dei movimenti.</p>	<p>MAG.</p>		
<p>6) MODULO: esercizi a carattere generale.</p>	<p>Esercizi di potenziamento, equilibrio statico e dinamico, mobilità articolare, coordinazione generale e segmentaria, mobilità articolare. Attività ed esercizi a carico naturale, attività ed esercizi di opposizione e resistenza, attività ed esercizi di tonificazione generale e per i principali distretti corporei. Attività con piccoli e grandi attrezzi, esercizi di precisione e di coordinazione oculo-podalica e oculo manuale.</p>	<p>Muoversi in maniera fluida ed eseguire i movimenti in modo economico.</p>	<p>Correre, saltare, atterrare, lanciare, superare un ostacolo, utilizzare corrette posizioni degli arti nell'esecuzione dei movimenti, allungarsi, ruotare, capovolgersi, arrampicarsi, rimbalzare, rotolare, colpire, passare, palleggiare, collaborare, tuffarsi, utilizzare in maniera corretta le attrezzature.</p>	<p>Conoscere l'esecuzione corretta dei movimenti.</p>	<p>TUTTO L'ANNO</p>		