



MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
<b>M O D. 1</b> <b>POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI</b> SEZ.1. VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.2. CONOSCENZA E PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DEL CORPO	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.</p> <p>Conoscenze degli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio.</p>	<p>Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile.</p> <p>Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico.</p> <p>Essere in grado di vincere una resistenza opposta.</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 forza, di velocità, e resistenza 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>	16
<b>M O D. 2</b> <b>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI</b> CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<p>Conoscere :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- le regole di almeno due giochi di squadra, i fondamentali tecnici individuali e di squadra</li><li>- i principali schemi di gioco</li><li>- le tecniche di arrampicata</li><li>- simbologia dell'orienteeing</li></ul>	<p>Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili.</p> <p>Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse</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>Sez.1 Acrogym Sez.2 Pallacanestro Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica Sez.4 Floorball Sez.5 Baseball Sez.6 Orienteering Sez.7 Rugby Sez.8 Arrampicata Sez.9 Triathlon</p>	36
<b>M O D. 3</b> <b>NUOTO</b> FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL' "HABITAT ACQUA" MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO	<p>Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile crawl.</p>	<p>Essere in grado di spostarsi e stare in acqua con disinvoltura ed efficacia</p> <p>Saper nuotare nello stile crawl.</p> <p>Sapersi tuffare dal bordo vasca</p>	<p>Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori.</p>	<p>Esercizi di ambientamento e acquaticità Galleggiamento e scivolamento.</p> <p>Nuoto: progressione didattica dello stile crawl.</p> <p>Esercizi di apnea</p> <p>Progressione didattica dei tuffi</p>	8
<b>M O D. 4</b> <b>ANATOMIA</b> Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica: App. locomotore App. cardiocircolatorio App. respiratorio	<p>Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.</p>	<p>Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.</p>	<p>Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.</p>	<p>Lezioni teoriche con la visione di materiale didattico multimediale.</p>	2

	ISTITUTO PROFESSIONALE INDUSTRIA ARTIGIANATO E SERVIZI « GALILEO GALILEI »	
	<b>PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2013-2014 - CLASSE: 1F ITT</b>	
	DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA	PROF. DALLAGO SANDRO

<b>M O D. 5</b>	<b>Educazione alla salute:</b> Scienza dell'alimentazione	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.	Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della vita quotidiana e della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Principi nutritivi, metabolismo basale apporto calorico, dispendio energetico, soprappeso e sue conseguenze.	2
-----------------------------	--	---	--	--	--	---

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

### **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
- coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- 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.



ISTITUTO PROFESSIONALE INDUSTRIA ARTIGIANATO E SERVIZI « GALILEO GALILEI »

**PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2013-2014 - CLASSE: 1F ITT**

DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

PROF. DALLAGO SANDRO

- sviluppo della socialità e del senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.

Bolzano 15 ottobre 2013