

# PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE NELLE CLASSI DEL TRIENNIO.

I.I.S.S. "G. Galilei" Bolzano

A.S. 2015/2016

Classe: 3A

CONTENUTI		METODOLOGIE			VERIFICHE		
MODULI	UNITA'	TEMPI	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI		MEZZI	SPAZI
Potenziamento fisiologico	Corsa all'aperto con allunghi e scatti, corsa campestre, corsa aerobica di resistenza, intervall-training. Giochi di movimento e giochi presportivi.	10	Condizionamento organico generale. Miglioramento della resistenza generale attraverso il miglioramento della funzione cardio-circolatoria e cardio-respiratoria, capillarizzazione muscolare periferica.	Corsa continua, corsa intervallata, corsa frazionata, corsa prolungata.	Cyclette, spinning-bike, tapis roulant.	Palestra scolastica, sala pesi, campi e prati del "Talvera", piscina scolastica "Samuele".	Test specifici di valutazione funzionale.
Potenziamento fisiologico	Mobilizzazione articolare generale. Muscolazione generale. Tonificazione muscolare. Potenziamento muscolare.	8	Aumento dell'ampiezza articolare delle principali articolazioni. Miglioramento dell'elasticità muscolare. Tonificazione dei principali distretti muscolari. Incremento della tonicità e della potenza muscolare.	Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o in gruppo, in opposizione o in allungamento. Circuiti a carattere generale e specifico. Lavori per ripetizioni e serie ad incremento.	Piccoli e grandi attrezzi. Pesi, manubri e bilanceri. Palle mediche, sovraccarichi, macchinari per la muscolazione.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità condizionali	Forza. Velocità. Resistenza. Mobilità articolare.	10	Forza resistente, veloce ed esplosiva nei gesti sportivi. Capacità di corsa, di salto e di lancio. Rapidità di reazione, dei singoli movimenti, di max. frequenza. Resistenza di breve e media durata. Mobilità attiva e passiva, statica e dinamica.	Incremento varie tipologie di forza. Velocità di reazione. Lavori aerobici e anaerobici, lattacidi ed alattacidi. Esercizi di mobilità attivi e passivi. Allungamento e stretching.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, funicelle, elastici etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità coordinative	Coordinazione generale, ritmo, equilibrio statico e dinamico, tempismo esecutivo, sensibilità spazio-temporale, lateralità.	10	Miglioramento della coordinazione generale, della coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica. Miglioramento delle abilità e della destrezza.	Percorsi, circuiti e staffette. Esercizi individuali, a coppie o in gruppo. Ballhandling presportivo. Esercizi propedeutici ai fondamentali sportivi.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, funicelle, elastici etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Giochi sportivi	Calcio, pallavolo, basket, floorball, sci, tennis, tennis-tavolo, atletica leggera.  Nuoto	16	Conoscenza delle regole di gioco e dei regolamenti delle discipline sportive trattate. Conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e pratica dei ruoli nei vari giochi di squadra.	Esercitazioni propedeutiche specifiche per i fondamentali individuali e collettivi di ogni singola disciplina sportiva.	Varie palle e palloni ed attrezzatura specifica per ogni singolo sport.		Test di valutazione sui fondamentali, pratica consapevole di una fase o di un'intera partita di gioco.
Teoria dell'educazione fisica	Nozioni di anatomia del corpo umano e dell'apparato locomotore: ossa, muscoli ed articolazioni.	4	Conoscenza dell'apparato scheletrico-muscolare, articolare. Collegamenti con la pratica sportiva.	Collegamenti teorici con le materie con cui, l'educazione fisica, entra più frequentemente in contatto.	Fotocopie, dispense, video, dvd e filmati vari		Questionari a risposta singola, multipla, aperta o chiusa. Interrogazioni.