

**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO- ANNO SCOLASTICO 2015/2016 -**

DEL PROF.		DOCENTE DI		NELLA CLASSE		INDIRIZZO		ORE SETTIM.	
Azzolini Diego		SMES		IV I		LSA		2	
MOD ULI	CONTENUTI	COMPETENZE specifiche		METODI	Valutazione	OBIETTIVI MINIMI			
1	<b>Resistenza:</b> Corsa Corsa campestre Giochi ad alto contenuto fisiologico Circuito piramidale estensivo Test di valutazione aerobica	Avere consapevolezza delle proprie capacità aerobiche e distribuire lo sforzo in modo adeguato. Muoversi con sicurezza utilizzando la bicicletta e rispettando la segnaletica ed il corretto comportamento della strada		Globale	Verifiche scritte Prestazioni autentiche Test motori	Correre per un tempo prolungato alla massima capacità. Mantenere un livello di prestazione adeguato e uniforme durante tutta la durata dell'esercizio. Migliorare percentualmente di una quota variabile dal 30\40 % del proprio risultato ottenuto nei test motori secondo le tabelle provinciali di rilevamento Saper distribuire lo sforzo a seconda delle situazioni variabili di gioco.			
2	Orienteering	Avere consapevolezza delle proprie capacità aerobiche e distribuire lo sforzo in modo adeguato. Muoversi con sicurezza utilizzando la bicicletta e rispettando la segnaletica ed il corretto comportamento della strada; Orientarsi utilizzando una carta topografica		Globale - analitico		Partecipare alle attività proposte dando il proprio contributo personale. Resistere alla fatica nelle diverse situazioni di lavoro.			
3	<b>Giochi sportivi:</b> Pallavolo Basket Calcetto Easy baseball Pallamano	Saper eseguire i fondamentali dei diversi giochi sportivi proposti Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.		Globale		Muoversi in campo da gioco sapendo interpretare la traiettoria della palla Muoversi in campo da gioco in maniera funzionale al compito ruolo assegnato; Eseguire i movimenti fondamentali di difesa della disciplina; Eseguire i movimenti fondamentali di attacco della disciplina; Coordinare, ottimizzando i movimenti, le risorse energetiche e le azioni di gioco in funzione della ricerca del risultato prefissato.			
4	<b>Attrezzistica:</b> Verifica iniziale delle competenze Implementazione delle abilità possedute Sviluppo di nuove abilità motorie	Avere consapevolezza dello schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio. Utilizzare al meglio delle proprie capacità gli attrezzi specifici.				Svolgere gli elementi base della ginnastica artistica; svolgere gli elementi base dell'attrezzistica; svolgere gli elementi base dell'acrogym; compiere esercizi di forza specifici;			
6	<b>Preparazione in vista del trofeo SUPERCLASSE</b> <b>Salto in lungo</b> <b>Staffetta</b> <b>Vortex</b> <b>Tiro a canestro</b>	Attività scelte sulla base di quanto previsto dal regolamento del trofeo				Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.			

Bolzano, 16 GIUGNO 2016

Docente Diego Azzolini