

# Programma effettivamente svolto Scienze Motorie e Sportive | 2015/2016

Argomenti	MODULI	UNITA' DIDATTICHE	COMPETENZE SPECIFICHE	METODI	MEZZI	SPAZI	VERIFICHE	
Potenziamento fisiologico, coordinazione e consolidamento degli schemi motori di base	<b>1 Resistenza</b>	Test d'entrata (Cooper) Approccio Sviluppo Sviluppo Verifica finale	Essere sempre più consapevoli che le proprie possibilità sono sempre migliorabili con l'applicazione e l'impegno. Consapevolezza delle proprie capacità aerobiche e distribuire lo sforzo in modo adeguato.	Globale	Cronometro Brevi dispense Cardiofrequenzimetro Biciclette Materiale per l'orienteeing	All'aperto	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.	
	<b>2 Atletica</b>	Verifica iniziale lungo, alto, peso, velocità, ostacoli, verifica finale	Eseguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	Globale Analitico	Tappetoni, asticelle, buca della sabbia, pesi, ecc.			
	<b>3 Lavoro con sovraccarichi</b>	Test iniziali Lavoro in circuito Attività specifiche (spinning e lavoro su distretti muscolari particolari)	Eseguire esercizi specifici correttamente e con minore dispendio energetico. Riconoscere un proprio movimento o portamento scorretto	Globale Analitico	Schede per la costruzione dei circuiti Piccoli attrezzi e pesi			
Coordinazione din. gen. Schema corporeo	<b>Attrezzistica</b>	Verifica iniziale delle competenze e implementazione delle abilità possedute	Aver consapevolezza dello schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio.	Globale Analitico	Attrezzi specifici	Palestra	Test motori Osservazioni dirette Test teorici Prestazioni autentiche	
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	<b>Attività proposte dagli allievi in piccoli gruppi</b>	Ideazione Tirocinio Autovalutazione Verifica	Imparare a programmare e proporre brevi unità didattiche ai compagni, relazionandosi positivamente e motivandone gli apprendimenti	Globale Analitico Globale arricchito	Attrezzi specifici dei diversi giochi			Muoversi in campo da gioco sapendo interpretare la traiettoria della palla
	<b>2 Pallacanestro</b>	Verifica fondamentali Servizio, palleggio e costruzione, Difesa Verifica finale	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.					
	<b>3 Pallavolo</b>	Verifica fondamentali Palleggio e tiro Strategie di gioco Verifica finale						
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	<b>1 Baseball</b>	Verifica fondamentali Presa e tiro Battuta e difesa (strat.) Verifica finale	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.	Globale arricchito	Guanti, mazze e palle, protezioni	All'aperto	Eseguire i movimenti fondamentali di attacco della disciplina;  Coordinare, ottimizzando i movimenti e le risorse energetiche, le azioni di gioco in funzione della ricerca del risultato prefissato.	
	<b>Preparazione in vista del trofeo SUPERCLASSE</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.		Attrezzi specifici dei diversi giochi			

Bolzano, 16 giugno 2016

L'insegnante Diego Azzolini