

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	1 Resistenza	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.	
	2 Atletica	Verifica iniziale lungo, alto, peso, velocità, ostacoli, verifica finale	Eeguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	Globale Analitico	Tappetoni, asticelle, buca della sabbia, pesi, ecc.			
	3 Lavoro con sovraccarichi	Test iniziali Lavoro in circuito Attività specifiche (spinning e lavoro su distretti muscolari particolari)	Eeguire 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	Attrezzistica	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	Attività proposte dagli allievi in piccoli gruppi	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
	2 Pallacanestro	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.					Muoversi in campo da gioco in maniera funzionale al compito\ruolo assegnato;
	3 Pallavolo	Verifica fondamentali Palleggio e tiro Strategie di gioco Verifica finale				Eeguire i movimenti fondamentali di difesa della disciplina;		
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	1 Baseball	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	Eeguire i movimenti fondamentali di attacco della disciplina;	
	Preparazione in vista del trofeo SUPERCLASSE	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		Coordinare, ottimizzando i movimenti e le risorse energetiche, le azioni di gioco in funzione della ricerca del risultato prefissato.	

Bolzano, 16 giugno 2016

L'insegnante Diego Azzolini