

PROGRAMMAZIONE DELLA ATTIVITA' DIDATTICA
scienze motorie e sportive
2013/2014
2D ITT

CONTENUTI			METODOLOGIE				COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI		
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	SPAZI	VERIFICHE	MATERIE	CONTENUTI
resistenza organica	corsa all'aperto giochi ad alto contenuto fisiologico staffette ad alto impatto fisiologico giochi tradizionali e non	essere consapevoli delle proprie capacità aerobiche, saper distribuire lo sforzo in modo adeguato, sapersi esprimere in relazione alle possibilità cardio-respiratorie	lavoro in gruppi per fasce di livello e per fasce eterogenee, problem solving	tappeti, palloni, coni ...	8 ore		test mini cooper		
forza	lavori in circuito lavoro con sovraccarichi Lavoro contro resistenza lavoro ai grandi attrezzi	essere consapevoli delle potenzialità del movimento e delle funzioni fisiologiche in relazione al movimento	lavoro in coppie, gruppi e individuale	palloni medicinali, grandi e piccoli attrezzi	8 ore	p a i e s t r a c a m p i T a l i v e r a p r a t i d e l T a l i v e r a	test policoncorrenza		
coordinazione	esercizi di coordinazione dinamica generale schemi motori equilibrio orientamento spazio-tempo	conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione sportiva, saper dare una risposta motoria efficace ed economica,	lavoro a coppie e in gruppo, problem solving	piccoli e grandi attrezzi	12 ore		test destrezza		
percezione sensoriale	esercizi di ritmo lavoro con la musica acrogym preacrobatica	percepire e riconoscere il ritmo delle azioni, riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport	lavoro individuale, problem solving,	minitramp, materassi,	8 ore		valutazione capovolta	tuffo	e
gioco, gioco-sport e sport	pallavolo pallacanestro calcio floorball	trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi disponibili	lavoro individuale, a coppie, gruppi	palloni, mazze e palline	20 ore		osservazione sistematica		
ambiente naturale	orienteering percorso vita atletica leggera corsa in bicicletta	sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, al campo sportivo e sulle piste ciclabili	lavoro individuale, in coppie di aiuto e in gruppo	cartine, lanterne, cronometro, cordella metrica, bicicletta, casco	8 ore		gara		