

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	Approccio – verifica iniziale Corsa prolungata all'aperto Corsa campestre Giochi ad alto contenuto fisiologico 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	Test motori Osservazioni dirette Test teorici Prestazioni autentiche
	2 Atletica	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.		
	3 Lavoro con sovraccarichi	Test iniziali Lavoro in circuito Attività specifiche (spinning)	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	Palestra	
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.		Attrezzi specifici		
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	1 Giochi non codificati e/o alternativi	Giochi della tradizione popolare Pallamano Floorball – calcetto	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.	Globale Analitico Globale arricchito	Attrezzi specifici dei diversi giochi	Palestra	Test motori Osservazioni dirette Test teorici Prestazioni autentiche
	2 Pallacanestro	Verifica fondamentali Servizio, palleggio e costruzione, Difesa Verifica finale					
	3 Pallavolo	Verifica fondamentali Palleggio e tiro Strategie di gioco Verifica finale					
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. Utilizzare i fondamentali delle diverse specialità per ottenere prestazioni utili per la classe.	Globale arricchito	Guanti, mazze e palle, protezioni	All'aperto	Test motori Osservazioni dirette Test teorici Prestazioni autentiche
	Preparazione Trofeo SUPERCLASSE	Tiro alla fune Salto in lungo Lanci			Attrezzi specifici dei diversi giochi		

Bolzano, 16 giugno 2016

l'insegnante Diego Azzolini