

# 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>	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
	<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)	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.		Attrezzi specifici	Palestra	
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	<b>1 Giochi non codificati e/o alternativi</b>	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		
	<b>2 Pallacanestro</b>	Verifica fondamentali Servizio, palleggio e costruzione, Difesa Verifica finale					
	<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. Utilizzare i fondamentali delle diverse specialità per ottenere prestazioni utili per la classe.	Globale arricchito	Guanti, mazze e palle, protezioni	All'aperto	
	<b>Preparazione Trofeo SUPERCLASSE</b>	Tiro alla fune Salto in lungo Lanci			Attrezzi specifici dei diversi giochi		

Bolzano, 16 giugno 2016

l'insegnante Diego Azzolini