

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 5M

ANNO SCOLASTICO 2015/2016 I.I.S.S. "GALILEI"

Prof. A.R. Marocchi

CONTENUTI		OBIETTIVI				
MODULI	UNITA'	CONOSCENZE	COMPETENZE	TEM PI	METODI	MEZZI
Condizionamento generale.	Miglioramento della funzione cardiorespiratoria e cardio-circolatoria; capillarizzazione muscolare periferica.	Metodologie di riscaldamento e principali variazioni fisiologiche dopo uno sforzo fisico; debito d'ossigeno e recupero.	Saper correre, saltare, lanciare, mantenere delle frequenze a ritmo, anche musicale. Gestire la fase di recupero.	8	Varie metodologie di corsa, di salto, di lancio. Attività aerobica, anche con la musica. Policoncorrenza.	Piccoli attrezzi, palle, palle mediche, pesi, spinning.
Miglioramento e mantenimento della mobilità articolare.	Elasticità muscolare e mobilità articolare generale.	Metodologia per lo sviluppo della mobilità articolare e della elasticità muscolare. Stiffness muscolare.	Avere una sufficiente mobilità articolare ed una discreta elasticità muscolare in funzione della propria struttura corporea.	6	Esercizi a corpo libero, individuali e a coppie, in opposizione o allungamento. Stretching blando e intensivo.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, elastici.
Miglioramento delle capacità condizionali e della funzionalità organica.	Forza Velocità Resistenza.	Metodologia di allenamento delle singole qualità fisiche. Possedere, in rapporto alla propria costituzione, velocità, forza e resistenza adeguate.	Saper compiere azioni alla massima velocità; saper contrastare un carico critico in funzione del proprio massimale; saper correre per tempi prolungati in condizione aerobica.	6	Forza resistente, massimale, reattiva, esplosiva, veloce. Lavori aerobici e anaerobici, lattacidi ed alattacidi. Scatti, allunghi. Intervall- training.	Piccoli e grandi attrezzi, bilancieri e manubri, macchine di muscolazione.
Miglioramento e consolidamento delle capacità coordinative.	Coordinazione generale, ritmo, abilità e destrezza, sensibilità spazio-temporale, precisione, equilibrio statico e dinamico, lateralità, rapidità e reattività.	Conoscere e saper riferire sulle capacità coordinative e sulle metodologie per il loro sviluppo e miglioramento.	Avere autonomia e versatilità motoria; coordinare azioni efficaci in situazioni motorie complesse. Coordinazione per una corretta esecuzione del gesto sportivo.	6	Esercitazioni individuali, a coppie o in gruppo; circuiti, staffette e percorsi. Giochi sportivi e presportivi. Ballhandling presportivo.	Palle e palloni, piccoli e grandi attrezzi, mini-trampolino e tappeto elastico.
Potenziamento fisiologico.	Tonificazione e potenziamento muscolare. Body building.	Metodologia per l'incremento della forza e della potenza muscolare. Le principali macchine per la muscolazione.	Saper eseguire correttamente lavori di tonificazione e potenziamento muscolare con manubri e bilancieri o alle varie macchine di muscolazione.	6	Circuiti a carattere generale e specifico. Ripetizioni e serie con carichi crescenti e decrescenti. Recupero.	Manubri e bilancieri, pesi e macchine per la muscolazione in sala pesi.
Giochi sportivi Nuoto	Pallavolo, pallacanestro, calcio, atletica leggera, tennis e tennis-tavolo, sci, nuoto, floorball. Tuffi di partenza e stile libero. Apnea e giochi acquatici.	Conoscenza dei regolamenti e delle caratteristiche tecnico-tattiche dei giochi di squadra e delle discipline individuali. Conoscenza tecnica di almeno tre stili natatori.	Esecuzione tecnica dei fondamentali individuali e collettivi, d'attacco e di difesa delle varie discipline sportive trattate. Pratica consapevole di una fase o di un'intera partita di gioco e pratica di almeno due stili natatori.	16	Esercitazioni propedeutiche, esercitazioni specifiche, ballhandling presportivo, tecnica e visione di gioco. Scivolamenti e virate in funzione degli stili natatori.	Palle e palloni, piccoli e grandi attrezzi, pesi, dischi, ostacoli, blocchi di partenza ecc.
Teoria della educazione fisica	Apparati: muscolare, articolare, scheletrico, cardio-respiratorio e cardio-circolatorio. Cenni di alimentazione e di pronto soccorso.	Conoscenza degli argomenti trattati con relativi collegamenti anche applicati alla pratica sportiva. Traumatologia: nozioni di base nell'infortunistica sportiva.	Saper riferire con terminologia appropriata sulle modificazioni fisiologico-funzionali intervenute durante lo svolgimento della pratica sportiva. Competenze minime nel primo e nel pronto soccorso.	6	Cenni teorici degli argomenti trattati durante la fase di recupero nelle ore di lezione; approfondimenti in classe, interrogazioni teorico-pratiche, verifiche scritte.	Fotocopie e dispense, video, dvd e filmati vari.

Spazi: palestra scolastica, sala di muscolazione, campi "Talvera", piscina scolastica "Samuele" ed impianti sciistici di S.Martino Reinswald.

Bz 15 maggio 2016

Verifiche: test di valutazione, prove funzionali, a tempo o a misura. Questionari scritti a risposta aperta o multipla.

