



MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
<b>M O D. 1</b> <b>POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI</b> SEZ.1. VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.2. CONOSCENZA E PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DEL CORPO	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.</p> <p>Conoscenze degli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio.</p>	<p>Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile.</p> <p>Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico.</p> <p>Essere in grado di vincere una resistenza opposta.</p>	<p>Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute.</p> <p>Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri</p>	<p>Test di forza, di velocità, e resistenza con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale.</p> <p>Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.</p>	16
<b>M O D. 2</b> <b>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI</b> CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<p>Conoscere :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le regole di almeno due giochi di squadra, i fondamentali tecnici individuali e di squadra</li> <li>- i principali schemi di gioco</li> <li>- le tecniche di arrampicata</li> <li>- simbologia dell'orienteeing</li> </ul>	<p>Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili.</p> <p>Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse</p>	<p>Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione.</p> <p>Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa.</p> <p>Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo</p>	<p>Sez.1 Acrogym</p> <p>Sez.2 Pallacanestro</p> <p>Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica</p> <p>Sez.4 Floorball</p> <p>Sez.5 Baseball</p> <p>Sez.6 Orienteering</p> <p>Sez.7 Rugby</p> <p>Sez.8 Arrampicata</p> <p>Sez.9 Triathlon</p>	36
<b>M O D. 3</b> <b>NUOTO</b> FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL' "HABITAT ACQUA" MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO	<p>Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile crawl.</p>	<p>Essere in grado di spostarsi e stare in acqua con disinvoltura ed efficacia</p> <p>Saper nuotare nello stile crawl.</p> <p>Sapersi tuffare dal bordo vasca</p>	<p>Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori.</p>	<p>Esercizi di ambientamento e acquaticità Galleggiamento e scivolamento.</p> <p>Nuoto: progressione didattica dello stile crawl.</p> <p>Esercizi di apnea</p> <p>Progressione didattica dei tuffi</p>	8
<b>M O D. 4</b> <b>ANATOMIA</b> Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica: App. locomotore App. cardiocircolatorio App. respiratorio	<p>Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.</p>	<p>Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.</p>	<p>Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.</p>	<p>Lezioni teoriche con la visione di materiale didattico multimediale.</p>	2

	ISTITUTO PROFESSIONALE INDUSTRIA ARTIGIANATO E SERVIZI « GALILEO GALILEI »	
	<b>PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2013-2014 - CLASSE: 2F ITT INFORMATICA</b>	
	DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA	PROF. DALLAGO SANDRO

<b>M O D. 5</b>	<b>Educazione alla salute:</b> Scienza dell'alimentazione	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.	Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della vita quotidiana e della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Principi nutritivi, metabolismo basale apporto calorico, dispendio energetico, sovrappeso e sue conseguenze.	2
-----------------------------	--	---	--	--	--	---

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
Prove pratiche oggettive	Lezione frontale	Palestra	Il proprio corpo Ambiente e strutture della palestra Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni Impianto Hi Fi Computer Cardiosfrequenzimetro Biciclette
Test	Lavoro individuale autonomo	Area sportiva "Talvera" esterna	
Prove strutturate	Lavoro individuale guidato	Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte	
Osservazioni sistematiche	Lavoro di gruppo Lavoro a coppie	Campo da baseball	
		Aula proiezioni	Video-proiezioni
		Piscina	Pull boy Galleggianti Palloni manichino

### **OBIETTIVI GENERALI**

- armonico sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento delle funzioni neuromuscolari e delle abilità motorie
- acquisizione del valore della corporeità
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita
- approfondimento pratico e teorico di attività motorie e sportive che favoriscano l'apprendimento di capacità trasferibili in altri ambiti
- acquisizione di capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

### **OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA**

- miglioramento della resistenza, forza e velocità
- coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- capacità di utilizzare in modo adeguato ai vari contenuti le proprie capacità condizionali
- praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

### **OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI**

- consolidamento del carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività.



ISTITUTO PROFESSIONALE INDUSTRIA ARTIGIANATO E SERVIZI « GALILEO GALILEI »

**PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2013-2014 - CLASSE: 2F ITT INFORMATICA**

DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

PROF. DALLAGO SANDRO

- sviluppo della socialità e del senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.

Bolzano 15 ottobre 2013