



MODULI		COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
		AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
MOD D 1	<b>RESISTENZA ORGANICA</b>	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico	Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno	Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute.	Test di resistenza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale.	8
	VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI	Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento	Saper organizzare e applicare personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutare il proprio lavoro	Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri	Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.	
MOD D 2	<b>ACROGYM</b>	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.	Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non corrispondenti alla tecnica richiesta	Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni	Prese e appoggi Esercizi di tenuta Sollevamenti	8
	EDUCAZIONE POSTURALE	Conoscere gli effetti del lavoro muscolare nella coesione della costruzione e il controllo delle tensioni muscolari	Saper organizzare una piramide: collaborazione, fiducia e senso di responsabilità	Sapere mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui	Rovesciamenti Arrampicate Bilanciamenti Norme di sicurezza	
MOD D 3	<b>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI</b>	Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra e i fondamentali tecnici individuali e di squadra	Saper realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentarla individuale e in gruppi, con e senza attrezzi.	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione.	Floorball Pallavolo Calcio a 5 Pattinaggio su ghiaccio	24
	CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	Conoscere i principali schemi di gioco	Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali		
MOD D 4	<b>GINNASTICA ATTREZZISTICA</b>	Conoscere la tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi	Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio.	Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche svolte in sicurezza	Salti al minitramp Esercizi agli anelli Volteggi al cavallo Esercizi alla sbarra	8
	COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA		Saper effettuare assistenza ai compagni	Autovalutazione e valutazione reciproca		
	SCHEMA CORPOREO					

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI »	
	<b>PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2016-2017 – CLASSE 5NR</b>	
	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF. NOLLI CINZIA

<b>M O D 5</b>	<b>ANATOMIA</b>				
	NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere gli organi e gli apparati che possono essere danneggiati dal doping	Saper correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Ormoni e loro funzione sugli organi bersaglio
<b>M O D 6</b>	<b>EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>				
	IL DOPING	Conoscere gli effetti e i danni del doping	Correlare le nozioni acquisite con la vita quotidiana.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Aspetto etico, sociale e della salute nel doping  Classificazione delle sostanze dopanti

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 Fotocopie di libri di testo Video-proiezioni
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	Pista di pattinaggio del VKE	
Prove scritte : questionari a risposta aperta (tipologia B) e multipla (tipologia C)	Lavoro a coppie	Aula proiezioni	
Prove orali			

### **OBIETTIVI GENERALI**

- stimolare le capacità motorie coordinative e condizionali come presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità, competenze motorie e prestazioni sportive
- raggiungere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte in diversi ambiti
- acquisire una capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

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

- conoscere il proprio corpo e le modificazioni (miglioramento della resistenza, forza e velocità)
- percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo...) coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- coordinazione (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo)
- gioco, gioco-sport e sport (praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche)



- sicurezza (mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni, primo soccorso) e salute (corretti stili di vita)

**OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI**

- consolidare il carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività.
- sviluppare la socialità e il senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.

**CRITERI DI VALUTAZIONE**

La valutazione riguarderà tre aspetti

- tecnico: effettive capacità ed abilità funzionali
- tecnico-comportamentale: significativo miglioramento delle conoscenze, capacità, abilità e competenze rispetto al punto di partenza
- socio-comportamentale: atteggiamenti, valori acquisiti, partecipazione, frequenza, socializzazione, impegno personale, collaborazione e interesse.

Questa impostazione permetterà anche ai ragazzi dotati di capacità inferiori alla media di non sentirsi emarginati e di poter raggiungere risultati soddisfacenti grazie all'impegno personale e alla volontà di migliorarsi. Di conseguenza i ragazzi più dotati o preparati tecnicamente meglio nelle varie discipline dovranno manifestare soprattutto interesse per le problematiche del gruppo, essere disponibili alla collaborazione coi compagni e l'insegnante ed essere di aiuti/stimolo per i compagni meno abili nel superare le difficoltà.

Gli alunni non valutabili sotto il profilo pratico (esonerati dall'attività pratica) saranno valutati sotto l'aspetto cognitivo, socio-comportamentale e dal punto di vista della collaborazione nelle attività di misurazione, compilazione di griglie, arbitraggio ecc.

Sarà infine effettuata per tutti una prova scritta sull'argomento teorico svolto, come simulazione della terza prova scritta dell'esame di stato, utilizzando la tipologia B oppure C, valutata secondo i criteri stabiliti dal consiglio di classe.

Bolzano, 10 ottobre 2016