

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2016/17

CLASSE 1A / BIENNIO I.T.T. "GALILEI"

Prof. A.R. Marocchi

CONTENUTI

OBBIETTIVI

MODULI	UNITA'	CONOSCENZE	COMPETENZE	TEMPI	METODI	MEZZI
Condizionamento generale.	Capillarizzazione periferica; Miglioramento della funzione cardiorespiratoria e cardio-circolatoria.	Metodologia del riscaldamento e principali variazioni fisiologiche dopo uno sforzo fisico.	Saper correre, saltare e lanciare, mantenere delle frequenze a ritmo, anche musicale. Gestire la fase di recupero.	10h	Varie metodologie di corsa, di salto e di lancio. Attività aerobica, anche con la musica.	Piccoli attrezzi, palle, palle mediche, pesi, spinning-bike, steps.
Miglioramento e mantenimento della mobilità articolare.	Elasticità muscolare generale. Mobilità articolare generale.	Metodologia per lo sviluppo della mobilità articolare e della elasticità muscolare.	Avere una sufficiente mobilità articolare ed una discreta elasticità muscolare in funzione della propria struttura corporea.	10h	Esercizi a corpo libero, individuali e a coppie, in opposizione o in allungamento. Stretching.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, elastici, funicelle.
Miglioramento delle capacità condizionali e della funzionalità organica.	Forza. Velocità. Resistenza.	Metodologia di allenamento delle singole qualità fisiche.	Saper compiere azioni alla massima velocità; saper contrastare un carico critico in funzione del proprio massimale; saper correre per tempi prolungati in condizione aerobica.	10h	Forza resistente, veloce ed esplosiva. Policoncorrenza. Lavori aerobici ed anaerobici, lattacidi ed alattacidi. Allunghi e scatti.	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, reattività.	Conoscere e saper riferire sulle capacità coordinative e sulle metodologie per il loro incremento e miglioramento.	Avere autonomia e versatilità motoria; coordinare azioni efficaci in situazioni motorie complesse. Coordinazione efficace per una corretta esecuzione del gesto sportivo.	10h	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 dei principali gruppi muscolari	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 anche alle varie macchine di muscolazione.	10h	Circuiti a carattere generale e specifico. Ripetizioni e serie con carichi crescenti e decrescenti. Recupero.	Manubri e bilancieri, pesi, elastici, macchine per la muscolazione.
Giochi sportivi	Pallavolo, pallacanestro, calcio, atletica leggera, sci, nuoto, tennis, tennis-tavolo e mountain bike.	Conoscenza dei regolamenti e delle caratteristiche tecnico tattiche dei giochi di squadra e delle discipline individuali.	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.	10h	Esercitazioni propedeutiche Esercitazioni specifiche, ballhandling presportivo, tecnica e visione di gioco.	Palle e palloni, piccoli e grandi attrezzi, pesi, blocchi di partenza, dischi, ostacoli, ecc.
Teoria della educazione fisica	Apparato locomotore: • scheletrico • muscolare • articolare	Conoscenza degli argomenti trattati, anche applicati alla pratica sportiva.	Utilizzare terminologia appropriata sulle modificazioni fisiologico funzionali intervenute durante lo svolgimento della pratica sportiva.	4h	Approfondimenti in classe, interrogazioni teorico-pratiche, verifiche scritte.	Fotocopie e dispense, dvd e filmati vari.

Spazi: palestra scolastica, sala di muscolazione, campi "Talvera" piscina scolastica "Samuele".

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

Bz 30 sett. 2016