

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE NELLE CLASSI DEL BIENNIO.

Istituto "Galileo Galilei" Bolzano.

A.S. 2014/2015

Classe: 1C

CONTENUTI		METODOLOGIE			VERIFICHE		
MODULI	UNITA'	TEMPI	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI		MEZZI	SPAZI
Potenziamento fisiologico	Corsa all'aperto con allunghi e scatti, corsa campestre, corsa aerobica di resistenza, circuit-training, intervall-training, giochi di movimento e giochi presportivi.	10	Condizionamento organico generale. Miglioramento della resistenza generale attraverso il miglioramento della funzione cardio-circolatoria e cardio-respiratoria, capillarizzazione muscolare periferica.	Corsa continua, corsa intervallata, corsa frazionata, corsa prolungata.	Cyclette, spinning-bike e tapis roulant.	Palestra scolastica, sala pesi, campi e prati del "Talvera", piscina scolastica "Samuele".	Test specifici di valutazione funzionale.
Potenziamento fisiologico	Mobilizzazione articolare generale. Muscolazione generale. Tonificazione muscolare. Potenziamento muscolare.	8	Aumento dell'ampiezza articolare delle principali articolazioni. Miglioramento dell'elasticità muscolare. Tonificazione dei principali distretti muscolari. Incremento della tonicità e della potenza muscolare.	Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o in gruppo, in opposizione o allungamento. Circuiti a carattere generale e specifico. Lavori per ripetizioni e serie ad incremento.	Piccoli e grandi attrezzi. Pesi, manubri e bilanceri. Palle mediche, sovraccarichi, macchinari per la muscolazione.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità condizionali	Forza. Velocità. Resistenza. Mobilità articolare.	8	Forza resistente, veloce ed esplosiva nei gesti sportivi. Capacità di corsa, di salto e di lancio. Rapidità di reazione, dei singoli movimenti, di max. frequenza. Resistenza di breve, media, lunga durata. Mobilità statica e dinamica.	Incremento varie tipologie di forza. Velocità di reazione. Lavori aerobici e anaerobici, lattacidi ed alattacidi. Esercizi di mobilità attivi e passivi. Allungamento e stretching.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, funicelle, elastici etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità coordinative	Coordinazione generale. Equilibrio statico e dinamico. Tempismo esecutivo. Ritmo. Sensibilità spazio-temporale. Lateralità.	8	Miglioramento della coordinazione generale, della coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica. Miglioramento delle abilità e della destrezza.	Percorsi, circuiti e staffette. Esercizi individuali, a coppie o in gruppo. Ballhandling presportivo. Esercizi propedeutici ai fondamentali sportivi.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, funicelle, elastici etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Giochi sportivi	Calcio, pallavolo, basket, floorball, sci, tennis, tennis-tavolo, atletica leggera.	10	Conoscenza dei regolamenti delle discipline sportive trattate. Conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e dei ruoli nei vari giochi di squadra.	Esercitazioni propedeutiche specifiche per i fondamentali individuali e collettivi di ogni singola disciplina sportiva.	Varie palle e palloni ed attrezzatura specifica per ogni singolo sport.		Test di valutazione sui fondamentali, pratica consapevole di una fase o di un'intera partita di gioco.
Teoria dell'educazione fisica	Nozioni basilari di anatomia del corpo umano e dell'apparato locomotore: ossa, muscoli ed articolazioni.	4	Conoscenza dell'apparato scheletrico-muscolare ed articolare. Collegamenti con la pratica sportiva.	Collegamenti teorici con le materie con cui, l'educazione fisica, entra più frequentemente in contatto.	Dispense, fotocopie, video, dvd e filmati vari.		Questionari a risposta singola, multipla, aperta o chiusa. Interrogazioni.