## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE «GALILEO GALILEI»

# PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2018-2019 - CLASSE: 4NR IPIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. NOLLI CINZIA

	MODULI COMPETENZE			CONTENUTI	ТЕМРІ	
	PIODOLI	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)	CONTENUII	IEMPI
M O D	RESISTENZA ORGANICA  VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI  CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico  Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento	Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno  Saper distribuire lo sforzo in modo adeguato	Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri	Test di resistenza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale  Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali	12
M O D	POTENZIAMENTO MUSCOLARE  EDUCAZIONE POSTURALE  PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti	Essere in grado di vincere una resistenza opposta  Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta  Assumere sempre posture corrette	Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni Sapere mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui	Test di forza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale Lavori in circuito Attività specifiche con attrezzi e pesi	8
M O D	RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI  CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra  Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra  Conoscere i principali schemi di gioco  Conoscere la tecnica della specialità atletica praticata	Saper controllare la palla e i piccoli attrezzi in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili  Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse  Eseguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione  Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa  Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo	Test di destrezza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale -Giochi non codificati -Badminton -Floorball -Pallavolo -Calcio a 5 -Pattinaggio su ghiaccio -Atletica	24
M O D	GINNASTICA ATTREZZISTICA  COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA  SCHEMA CORPOREO	Conoscenza della tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi	Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio Saper effettuare assistenza ai compagni	Consolidamento del carattere e consapevolezza di sè attraverso lo svolgimento di attività specifiche in sicurezza	Pre-acrobatica e acrobatica Salti al minitramp Esercizi agli anelli Volteggi al cavallo Esercizi alla sbarra	8

## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE «GALILEO GALILEI»

# PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2018-2019 - CLASSE: 4NR IPIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. NOLLI CINZIA

M O D	ACROGYM  EDUCAZIONE POSTURALE  PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'EQUILIBRIO  FORZA	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi  Conoscere gli effetti del lavoro muscolare nella coesione della costruzione e il controllo delle tensioni muscolari	Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non corrispondenti alla tecnica richiesta Saper organizzare una piramide: collaborazione, fiducia e senso di responsabilità	Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni Sapere mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui	Prese e appoggi Esercizi di tenuta Sollevamenti Rovesciamenti Arrampicate Bilanciamenti Norme di sicurezza	4
M O D	ANATOMIA  NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere la fisiologia elementare della contrazione muscolare	Saper correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche	Capacità contrattile dei muscoli Caratteristiche biodinamiche del movimento umano	2
M O D	PREPARAZIONE AL TROFEO SUPERCLASSE	Conoscenza delle attività previste dal regolamento.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi previsti nel rispetto delle regole	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali	Salto in lungo, lancio del vortex, basket, corsa di velocità, biathlon, tiro alla fune	4

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
Prove pratiche oggettive	Lezione frontale	Palestra	Il proprio corpo Ambiente e strutture della palestra
Test	Lavoro individuale autonomo	Palestra di muscolazione	Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali
Prove strutturate	Lavoro individuale guidato	Area sportiva "Talvera" esterna	Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni
Osservazioni sistematiche	Lavoro di gruppo	Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte	Impianto Hi Fi Computer
Sintesi e questionari	Lavoro a coppie	Pista di pattinaggio VKE	Cardiofrequenzimetro Macchine per muscolazione, manubri, bilancieri

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE «GALILEO GALILEI» PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2018-2019 - CLASSE: 4NR IPIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PROF. NOLLI CINZIA

### **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 aiuto/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.

Bolzano, 8 ottobre 2018