

| MODULI | | COMPETENZE | | | CONTENUTI | TEMP I |
|-----------------------|--|--|--|---|--|-----------|
| | | AREA COGNITIVA (sapere) | AREA OPERATIVA (saper fare) | ATTEGGIAMENTI (saper essere) | | |
| M O D - 1 | POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI | Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi | Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile | Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute | Test di resistenza e forza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale | 16 |
| | VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE | Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio | Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico Essere in grado di vincere una resistenza opposta | 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. CORSA CAMPESTRE DI CLASSE | |
| M O D - 2 | RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI | Conoscere : - le regole di almeno due giochi di squadra, i fondamentali tecnici individuali e di squadra - i principali schemi di gioco - il ritmo delle azioni - simbologia dell'orienteeing - la tecnica dei gesti atletici | Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili. Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse | 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. Acrogym Pallacanestro Pre-acrobatica e acrobatica Floorball Pallavolo Pattinaggio su ghiaccio Badminton Atletica leggera | 32 |
| M O D - 3 | NUOTO | | Essere in grado di galleggiare e spostarsi in acqua con efficacia | | Esercizi di ambientamento e acquaticità Galleggiamento e scivolamento | 8 |
| | FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL'AMBIENTE ACQUATICO MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO | Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile libero | Saper nuotare a stile libero Sapersi tuffare dal blocco di partenza | Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori | Nuoto: progressione didattica dello stile libero Esercizi di apnea Progressione didattica dei tuffi | |
| M O D - 4 | ANATOMIA | | | | | 2 |
| | NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: Apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio | Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte | Saper correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria | Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche | Lezioni teoriche eventualmente con la visione di materiale didattico multimediale | |

| | |
|---|--------------------|
| ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI » | |
| PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2018-2019 - CLASSE: 1I LSSA | |
| SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | PROF. NOLLI CINZIA |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| M O D - 5 | 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 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 Cardiofrequenzimetro |
| 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 | Piscina scolastica "Samuele" | |
| Sintesi e questionari | Lavoro a coppie | Aula proiezioni | |

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