

PROGRAMMA FINALE "SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2018\2019
CLASSE 1H- IISS "GALILEI"

| MODULI | CONTENUTI | OBIETTIVI/COMPETENZE | METODI | SPAZIO E MEZZI | TEMPI (ore) | CRITERI DI VALUTAZIONE | TIPOLOGIA PROVA |
|--------------------------|---|---|---|--|-------------|---|--|
| Resistenza aerobica | Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi) | Consapevolezza delle proprie capacità e limiti; Miglioramento delle capacità organiche e coordinative generali e potenziamento delle qualità motorie di base. | Corsa a ritmi differenziati; Gradualità del carico; lavori ad alto impatto fisiologico | Palestra e all'aperto; cronometro | 6 | Valutazione tecnica e socio-comportamentale (Osservazione miglioramenti in itinere, impegno e partecipazione alle attività, rispetto, frequenza); Test: campestre; test dei 7' | Pratica con test finale |
| Valutazione d'ingresso | Batteria di 8 test motori da svolgere in 30" ciascuno per una valutazione iniziale generale | Valutazione: coordinazione, controllo del corpo, reattività, forza arti superiori e inferiori, forza retto addominale e gran dorsale | Esercitazioni individuali | Palestra; piccoli attrezzi e cronometro | 4 | Valutazioni individuali cronometrate | Test motori ad hoc; |
| Nuoto | Galleggiamento, scivolamenti, esercitazioni con tavoletta e pull boy, apnea, prove di salvamento, tecnica stile crawl e dorso | Acquisizione della tecnica dei singoli movimenti | Esercitazioni individualizzate | Piscina "Samuele" | 8 | Valutazione tecnica e test finale cronometrato | Pratica e teorica per gli esonerati |
| Sport di squadra | Ultimate frisbee, pallacanestro, badminton, floorball, rugby | Conoscenza del regolamento specifico; miglioramento dei gesti tecnici; capacità di relazionarsi con i componenti della squadra nelle situazioni mutevoli di gioco | Esercitazioni individuali, in coppia, piccoli e grandi gruppi | Palestra e campi sportivi; palloni e attrezzatura specifica | 20 | Valutazione tecnica e socio-comportamentale | Pratica; esercizi in situazioni di gioco; tornei |
| Giochi non convenzionali | Giochi cooperativi a squadre | Arricchimento del bagaglio motorio in termini di collaborazione, coordinazione, ritmo, equilibrio | Esercitazioni a gruppi | Palestra e Campi sportivi | 8 | Osservazione diretta | Pratica |
| Gite ed escursioni | Gita sulla neve a Reinswald | Favorire la conoscenza del territorio e attività sportiva in ambiente naturale; migliorare la relazione con gli altri | | Pista da sci | 1 giornata | | |

Bolzano, 11 giugno 2019

L'Insegnante Elena Zambarda