

PROGRAMMA FINALE "SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2018\2019
CLASSE 3NR- 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	4	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;
Pattinaggio su ghiaccio	Passi base e giochi	Approccio e sviluppo della tecnica di base: scivolamento, frenata, curva	Esercitazioni propedeutiche	Pista VKE	4	Osservazione diretta	Pratica
Sport individuali	Attrezzistica (parallele, sbarra, tappeto elastico, minitramp, pertica) e acrobatica a corpo libero (verticale, capovolta avanti e indietro)	Realizzazione di sequenze di movimenti elementari a corpo libero; percezione del corpo e dei suoi segmenti in posizioni inusuali e assunzione di atteggiamenti posturali corretti in sicurezza	Esercitazioni individuali e a piccoli gruppi	Palestra; tappetoni e attrezzatura specifica	4	Valutazione tecnica e socio-comportamentale ; Test di valutazione	Pratica
Sport di squadra	Ultimate frisbee, calcio, pallacanestro, badminton, floorball, pallavolo, 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	28	Valutazione tecnica e socio-comportamentale	Pratica ; esercizi in situazioni di gioco; tornei
Core stability	Circuiti con piccoli attrezzi	Acquisizione di movimenti posturali corretti	Esercitazioni individuali e a coppie	Palestra, trx, palle zavorrate, spalliera, tappetini, funicelle, ostacolini	4	Osservazione diretta	Pratica
Giochi convenzionali e non	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

Bolzano, 11 giugno 2019

L'Insegnante Elena Zambarda