

MODULI		COMPETENZE			CONTENUTI	TEM PI
		AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
MOD. 1	POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi</p> <p>Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio</p>	<p>Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile</p> <p>Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico</p> <p>Essere in grado di vincere una resistenza opposta</p>	<p>Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute</p> <p>Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri</p>	<p>Test di resistenza e forza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale</p> <p>Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali</p> <p>CORSA CAMPESTRE DI CLASSE</p>	16
MOD. 2	RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili</p> <p>Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse</p>	<p>Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione:</p> <p>Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa.</p> <p>Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo</p>	<p>Test di destrezza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale.</p> <p>Pallacanestro</p> <p>Pre-acrobatica</p> <p>Floorball</p> <p>Pallavolo</p> <p>Pattinaggio su ghiaccio</p> <p>Badminton</p> <p>Atletica leggera</p>	32
MOD. 3	NUOTO FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL'AMBIENTE ACQUATICO MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO e SALVAMENTO	<p>Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile libero, la rana e il dorso.</p> <p>Conoscere i principali elementi di salvamento.</p>	<p>Essere in grado di galleggiare e spostarsi in acqua con efficacia</p> <p>Saper nuotare a stile libero, rana e dorso e nuotate di salvamento.</p> <p>Sapersi tuffare dal blocco di partenza</p>	<p>Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori</p> <p>Saper utilizzare la propria capacità natatoria per intervenire in caso di emergenza.</p>	<p>Esercizi di ambientamento e acquaticità</p> <p>Galleggiamento e scivolamento</p> <p>Nuoto: progressione didattica dello stile libero, rana, dorso</p> <p>Salvamento: fasi di avvicinamento e nuotata di trasporto.</p> <p>Esercizi di apnea</p> <p>Progressione didattica dei tuffi</p>	8
MOD. 4	Orienteeing REALIZZARE PRATICHE MOTORIE E SPORTIVE IN AMBIENTE NATURALE PER FAVORIRE L'ORIENTAMENTO IN CONTESTI DIVERSIFICATI E IL RECUPERO DI UN RAPPORTO CORRETTO CON L'AMBIENTE.	<p>Conoscere :</p> <p>simboli della cartina</p> <p>la bussola</p> <p>tecniche base di avanzamento</p>	<p>Saper leggere sulla cartina i vari simboli e confrontarli con la realtà.</p> <p>Sapersi spostare con sicurezza in un ambiente sconosciuto leggendo la cartina.</p> <p>Sapersi orientare leggendo la cartina.</p> <p>Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale.</p>	<p>Affrontare un percorso di orienteeing con carta e bussola.</p> <p>Saper spiegare e descrivere un percorso effettuato riconoscendo gli errori e la scelta migliore.</p>	<p>Esercizi strutturati in palestra e nel parco Petrarca.</p> <p>Esercizi a coppie e individuali con cartina e bussola , percorsi a progressione libera e percorso tradizionale.</p>	8

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI »	
PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2019-2020 - CLASSE: 1F ITT	
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF. Claudio Rossi

MOD. 5	ANATOMIA 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	2
MOD. 6	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 Test Prove strutturate Osservazioni sistematiche Sintesi e questionari	Lezione frontale Lavoro individuale autonomo Lavoro individuale guidato Lavoro di gruppo Lavoro a coppie	Palestra Area sportiva "Talvera" esterna Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte Piscina scolastica "Samuele" Aula proiezioni Parco Petrarca e bosco di Monticolo.	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 Cardiosfrequenzimetro Bussola e cartina.

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)

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI »
	PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2019-2020 - CLASSE: 1F ITT
	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PROF. Claudio Rossi

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, 15 novembre 2019