

ISTITUTO SUPERIORE GALILEO GALILEI		ANNO SCOLASTICO 2014/2015 PROGRAMMA MODULARE PREVENTIVO DI S. MOTORIE CLASSE 2^..... SEZIONE M..... Docente prof.ssa ORNELLA GAZZIERO					
MODULO	CONTENUTI	COMPETENZE	OBIETTIVI	CONOSCENZE	TEMPI	METODI	VERIFICHE/VALUTAZIONI
RESISTENZA	Percorsi,attività aerobica e corsa all'aperto,percorsi a stazioni, esercizi a tempo	Resistere per tempi relativamente lunghi ad un impegno fisico prolungato e di bassa o media intensità, sopportare la fatica,essere consapevoli delle proprie capacità aerobiche e saper distribuire lo sforzo	Saper correre correre eseguendo esercizi o superando ostacoli, saper misurare le pulsazioni, saper dosare e gestire la fatica	Conoscere i meccanismi fisiologici dell'allenamento di resistenza, saper interpretare le tabelle dei test	sett. ott.	lezione frontale attività individuale, a coppie,in gruppi uso di percorsi	test motori,misurazioni,prove cronometrate. test teorici osservazione comportamento, partecipazione,impegno, motivazione e frequenza. Osservazione degli alunni durante la lezione sottolineando il miglioramento
GIOCHI NON CODIFICATI GIOCHI SPORTIVI ATTIVITA' LUDICA	Giochi della tradizione popolare Giochi inventati e/o rielaborati anche dagli alunni Pallavolo,basket, pallamano, badminton,floorball	Saper organizzare una squadra, saper condividere vittorie e sconfitte, socializzare e cooperare. Apprendere abilità motorie complesse ed elaborare tattiche di gioco	Schemi motori di base. Passare, palleggiare, marcare Spazio-tempo Coordinazione dinamica generale e speciale	Conoscere e rispettare il proprio ruolo, rispettare il compagno. Conoscere le regole dei vari giochi e saperle spiegare. Proporre variazioni alle regole. Conoscere i fondamentali	Nov. gen.	globale analitico	Osservazione diretta. La valutazione terrà conto del livello di partenza di ogni singolo alunno e di tutti gli aspetti affettivi, sociali e psicomotori

LA FORZA	Percorsi a stazioni Esercizi a carico naturale Esercizi con carico Sala pesi	Raggiungere una discreta tonicità muscolare. Essere consapevoli delle proprie capacità. Impegnarsi per provare a migliorarsi e aver voglia di ottenere progressi	Eseguire gli esercizi a corpo libero e con le macchine in modo corretto senza incorrere in traumi	Conoscenza dei principali muscoli utilizzando una terminologia specifica. Conoscere il funzionamento delle macchine e il loro utilizzo. Conoscenze teoriche riguardo la forza	febb. mar.	globale analitico	
ATLETICA	Velocità, salto in lungo, salto in alto, getto del peso, ostacoli	Saper eseguire correttamente il gesto tecnico	Riconoscere le proprie capacità di velocità, agilità, mobilità, destrezza	Conoscere le regole dell'atletica leggera, il regolamento delle diverse discipline. Saper utilizzare le attrezzature - Cenni sulla metodologia di allenamento delle diverse discipline.	apr. mag.	globale analitico	
ESERCIZI GINNICI	Esercizi di mobilità articolare, di coordinazione, di equilibrio statico e dinamico, di potenziamento e tonificazione con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, a corpo libero, singolarmente, a coppie, a piccoli gruppi	Sapersi muovere in modo fluido, armonico e coordinato evitando inutile dispendio di energie	Tutti gli schemi motori di base. Interessamento di tutte le articolazioni e dei vari distretti muscolari Provare dinamismi che non vengono utilizzati quotidianamente	Conoscere la tecnica precisa di ogni gesto motorio	tutto l'anno		