

| MODULI | COMPETENZE | | | CONTENUTI | TEMPI |
|---|--|---|--|--|-------|
| | AREA COGNITIVA (sapere) | AREA OPERATIVA (saper fare) | ATTEGGIAMENTI (saper essere) | | |
| <p>M O D. 1</p> <p>POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.1. VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.2. CONOSCENZA E PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DEL CORPO</p> | <p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.</p> <p>Conoscenze degli 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 forza, di velocità, e resistenza con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative 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> | 16 |
| <p>M O D. 2</p> <p>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA</p> | <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 - le tecniche di arrampicata - simbologia dell'orienteeing | <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>Sez.1 Acrogym Sez.2 Pallacanestro Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica Sez.4 Floorball Sez.5 Baseball Sez.6 Orienteering Sez.7 Rugby Sez.8 Arrampicata Sez.9 Triathlon Sez.10 Pallavolo Sez.11 Pugilato Sez.12 Pesistica Sez.13 Pallamano Sez.14 Calcio</p> | 36 |
| <p>M O D. 3</p> <p>SPELEOLOGIA</p> | <p>Conoscere: la formazione delle rocce nelle varie ere e collocazioni geografiche.</p> | <p>Sapersi muovere in grotta rispettando le regole principali per un'esplorazione sicura.</p> | <p>Saper contemplare l'ambiente sotterraneo e produrre riflessioni personali.</p> | <p>Lezione con filmato degli esponenti del C.A.I. e visita ad una grotta del nostro territorio.</p> | 10 |
| <p>M O D. 4</p> <p>Educazione alla salute: DOPING</p> | <p>Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.</p> | <p>Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della vita quotidiana e della pratica motoria.</p> | <p>Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.</p> | <p>Categorie farmaci – effetti collaterali – effetti dopanti – regolamentazione federale</p> | 2 |

| | | |
|--------------------------------------|--|--------------------------|
| ipia IND. ART. G. GALILEI - BZ | I.I.S.S. | « GALILEO GALILEI » |
| | PROGRAMMA A.S. 2019-2020 -CLASSE: 5D | |
| | DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA | PROF. SEBASTIANI ALFREDO |

| Verifiche | Metodologie | Spazi utilizzati | Strumenti utilizzati |
|---------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Prove pratiche oggettive | Lezione frontale | Palestra | Il proprio corpo Ambiente e strutture della palestra |
| Test | Lavoro individuale autonomo | Area sportiva "Talvera" esterna | Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali |
| Prove strutturate | Lavoro individuale guidato | Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte | Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni |
| Osservazioni sistematiche | Lavoro di gruppo Lavoro a coppie | Campo da baseball Piscina | Impianto Hi Fi Computer e video proiettori Cardiofrequenzimetro Biciclette Pull boy Galleggianti |

OBIETTIVI GENERALI

- armonico sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento delle funzioni neuromuscolari e delle abilità motorie
- acquisizione del valore della corporeità
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita
- approfondimento pratico e teorico di attività motorie e sportive che favoriscano l'apprendimento di capacità trasferibili in altri ambiti
- acquisizione di capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA

- miglioramento della resistenza, forza e velocità
- miglioramento della coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- miglioramento della capacità di utilizzare in modo adeguato ai vari contenuti le proprie capacità condizionali
- praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI

- consolidamento del carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività.
- sviluppo della socialità e del senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.