

MODULI		COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
		AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
MOD.1	<b>RESISTENZA ORGANICA</b> VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico. Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento.	Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno Saper distribuire lo sforzo in modo adeguato.	Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute. Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri	Test di resistenza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale. Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.	16
MOD.2	<b>POTENZIAMENTO MUSCOLARE</b> EDUCAZIONE POSTURALE PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti	Essere in grado di vincere una resistenza opposta. Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta Assumere sempre posture corrette	Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni Saper mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui	Test di forza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale. Lavori in circuito Attività specifiche con attrezzi e pesi	10
MOD.3	<b>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI</b> CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra Conoscere i principali schemi di gioco Conoscere la tecnica della specialità atletica praticata	Saper controllare la palla e i piccoli attrezzi in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili.  Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse.  Eseguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione. Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa. Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo	Test di destrezza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale. -Giochi non codificati -Badminton -Floorball -Pallavolo -Calcio a 5 -Pattinaggio su ghiaccio -Atletica leggera	24
MOD.4	<b>Orienteering</b> 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.	Conoscere : simboli della cartina la bussola tecniche base di avanzamento	Saper leggere sulla cartina i vari simboli e confrontarli con la realtà. Sapersi spostare con sicurezza in un ambiente sconosciuto leggendo la cartina. Sapersi orientare leggendo la cartina. Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale.	Affrontare un percorso di orienteering con carta e bussola. Saper spiegare e descrivere un percorso effettuato riconoscendo gli errori e la scelta migliore.	Esercizi strutturati in palestra e nel parco Petrarca. Esercizi a coppie e individuali con cartina e bussola, percorsi a progressione libera e percorso tradizionale.	8

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI »	
<b>PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2019-2020 - CLASSE: 2D ITT</b>	
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF. CLAUDIO ROSSI

<b>MOD.5</b>	<b>NUOTO</b> FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL'AMBIENTE ACQUATICO MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO e SALVAMENTO	Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile libero, la rana e il dorso. Conoscere i principali elementi di salvamento.	Essere in grado di galleggiare e spostarsi in acqua con efficacia  Saper nuotare a stile libero, rana e dorso e nuotate di salvamento. Sapersi tuffare dal blocco di partenza	Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori Saper utilizzare la propria capacità natatoria per intervenire in caso di emergenza.	Esercizi di ambientamento e acquaticità Galleggiamento e scivolamento Nuoto: progressione didattica dello stile libero, rana, dorso Salvamento: fasi di avvicinamento e nuotata di trasporto. Esercizi di apnea Progressione didattica dei tuffi	6
<b>MOD.6</b>	<b>EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b> SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.	Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della vita quotidiana e della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Principi nutritivi, metabolismo basale apporto calorico, dispendio energetico, IMC, sovrappeso e sue conseguenze.	2
<b>MOD.7</b>	<b>PREPARAZIONE AL TROFEO SUPERCLASSE</b>	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 Lavoro in apprendimento collaborativo	Palestra Palestra di muscolazione Area sportiva "Talvera" esterna Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte Pista di pattinaggio VKE Piscina scolastica "Samuele" Parco Petrarca 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 Pull boy Galleggianti Bussola e cartina

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI »	
	<b>PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2019-2020 - CLASSE: 2D ITT</b>	
	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF. CLAUDIO ROSSI

### **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)

### **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