

MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI	
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)			
M O D. 1	POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.1. VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.2. CONOSCENZA E PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DEL CORPO	<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
M O D. 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 - 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>	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 Calcio Sez.12 Badminton Sez.13 Pugilato Sez.14 Pallamano	36
M O D. 3	ARRAMPICATA FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELLE DIFFICOLTÀ DI UNA PARETE MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DELL'ARRAMPICATA	<p>Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano l'arrampicata.</p>	<p>Essere in grado di muoversi su una parete a difficoltà crescente.</p> <p>Sapere adattare il proprio movimento alle richieste dell'ambiente.</p> <p>Sapere utilizzare gli strumenti di sicurezza, imbracature, corde e moschettoni.</p>	<p>Saper utilizzare le abilità acquisite come strumento di conoscenza, divertimento e socializzazione oltre che conoscenza della propria interiorità.</p>	<p>Esercizi di Boulder</p> <p>Lezione su gradi di difficoltà di una parete.</p> <p>Esercizi di esecuzione nodi, fissaggio moschettoni e modo corretto di indossare l'imbracatura.</p>	8
M O D. 4	ANATOMIA Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica:	<p>Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte e approfondite nel corso delle esercitazioni.</p>	<p>Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.</p>	<p>Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.</p>	<p>Lezioni teoriche con la visione di materiale didattico multimediale.</p>	2

	I.I.S.S. «GALILEO GALILEI»
	PROGRAMMA A.S. 2019-2020 - CLASSE: 2K
	DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA PROF. SEBASTIANI ALFREDO

M O D. 5	Educazione alla salute: Scienza 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, sovrappeso e sue conseguenze.	2
-------------------	---	---	--	--	--	---

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
Prove pratiche oggettive Test Prove strutturate Osservazioni sistematiche	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 Campo da baseball Piscina	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 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.