

MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
M.O.D. 1 <b>POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI</b> 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 <b>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI</b> CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<p>Conoscere :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le regole di almeno due giochi di squadra, i fondamentali tecnici individuali e di squadra</li> <li>- i principali schemi di gioco</li> </ul>	<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 Giochi propedeutici con palla</p> <p>Sez.2 Pallacanestro</p> <p>Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica</p> <p>Sez.4 Floorball</p> <p>Sez.5 Frisbee</p> <p>Sez.6 Corsa</p> <p>Sez.7 Rugby</p> <p>Sez.8 Pallavolo</p> <p>Sez.9 Calcio</p> <p>Sez.10 Pallamano</p> <p>Sez.11 Nuoto</p>	36
M.O.D. 4 <b>ANATOMIA</b> Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica:	<p>Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.</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. Palestra pesi.</p>	2
M.O.D. 5 Educazione alla salute: Prevenzione traumi	<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>La corretta postura e il sollevamento carichi in sicurezza.</p>	2

	I.I.S.S. « GALILEO GALILEI »
	<b>PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2019-20 -CLASSE: 3I</b>
	DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA
	PROF. SEBASTIANI ALFREDO

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 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
<b>PERIODO DIDATTICA A DISTANZA</b>	Una video lezione a settimana in media Esercizi presentati con video in didattica Schede di studio assegnate in didattica Compiti scritti a risposta multipla	Video lezioni Mail	Il corpo umano curiosità e funzionamento durante l'impegno sportivo (video) La colonna vertebrale, scheda di studio ed esercizi per la core stability Il doping come fenomeno medico, giuridico ed etico Il primo soccorso e il pericolo valanghe

#### 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.

	I.I.S.S. «GALILEO GALILEI»
	<b>PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2019-20 -CLASSE: 3I</b>
	DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA
	PROF. SEBASTIANI ALFREDO

#### 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.

Bolzano 29 maggio 2020