

MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI SVOLTI	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	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi. Conoscenze degli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio.	Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile. Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico. Essere in grado di vincere una resistenza opposta.	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 forza, di velocità, e resistenza Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.	16
M O D - 2 RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	Conoscere : - 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'orienteeering	Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili. Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse	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	Sez.1 Acrogym Sez.2 Pallacanestro Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica Sez.4 Floorball Sez.5 Baseball (non svolto per emergenza Covid) Sez.6 Orienteering (non svolto per emergenza Covid) Sez.7 Rugby Sez.8 Arrampicata (non svolto per emergenza Covid) Sez.9 Pallamano Sez.10 Pallavolo Sez.11 Pugilato (non svolto per emergenza Covid) Sez.12 Pesistica (non svolto per emergenza Covid) Sez.13 Calcio Sez.14 Pattinaggio su ghiaccio Sez.15 Nuoto	36
M O D - 4 Educazione alla salute: ALIMENTAZIONE DOPING COLONNA VERTEBRALE	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.	Corretta alimentazione e stile di vita salutare. Prevenzione ernia del disco. Categorie farmaci, effetti collaterali, effetti dopanti, regolamentazione federale, CIO.	10

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

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
Prove pratiche oggettive Test Prove strutturate Osservazioni sistematiche Prove scritte a risposta chiusa	Lezione frontale (video Lezioni) Lavoro individuale autonomo Lavoro individuale guidato Lavoro di gruppo Lavoro a coppie	Video on line Palestra Area sportiva "Talvera" esterna Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte	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
PERIODO DIDATTICA A DISTANZA	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.

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

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 04 maggio 2020