

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	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	<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, i fondamentali tecnici individuali e di squadra - i principali schemi di gioco - le tecniche di arrampicata - simbologia dell'orienteeing	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 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 sez.15 Pattinaggio Sez.16 Nuoto	36
M O D. 4	<b>ANATOMIA</b> Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica:	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte e approfondite nel corso delle esercitazioni.	Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche ma legate all'esecuzione pratica.	Eventuali lezioni teoriche con la visione di materiale didattico multimediale. Spiegazioni durante l'esecuzione degli esercizi.	8
M O D. 5	Educazione alla salute: <b>Scienza dell'alimentazione e prevenzione infortuni.</b> Doping.	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte, sia sul piano teorico che esecutivo.	Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della vita quotidiana e della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche e saperle applicare nella vita quotidiana.	Principi nutritivi, metabolismo basale apporto calorico, dispendio energetico, sovrappeso e sue conseguenze. Protezione della colonna vertebrale durante la movimentazione dei carichi, strutturazione del "core" come presupposto per evitare infortuni e tutelare la colonna vertebrale.	2

	I.I.S.S. «GALILEO GALILEI»
	<b>PROGRAMMA A.S. 2021-2022 - CLASSE: 5 K</b>
	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 e galleggianti (solo per le classi che svolgono il nuoto)

#### 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.