

MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
<b>M O D</b> . <b>1</b> <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 del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale. Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.	10
<b>M O D</b> . <b>2</b> <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 del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale. Lavori in circuito Attività specifiche con attrezzi e pesi	8
<b>M O D</b> . <b>3</b> <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 del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale. -Giochi non codificati -Floorball -Pallavolo -Calcio a 5 -Pattinaggio su ghiaccio -Atletica	22
<b>M O D</b> . <b>4</b> <b>ATTREZZISTICA</b> COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA SCHEMA CORPOREO	Conoscenza della tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi	Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio. Saper effettuare assistenza ai compagni	Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche in sicurezza	Acrogym Pre-acrobatica e acrobatica Salti al minitramp Esercizi agli anelli Volteggi al cavallo Traslocazioni alla trave	8

<p><b>M O D - 5</b></p>	<p><b>NUOTO</b>  FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL'AMBIENTE ACQUATICO  MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO</p>	<p>Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile libero.</p>	<p>Essere in grado di spostarsi e stare in acqua con disinvoltura ed efficacia  Saper nuotare a stile libero.  Sapersi tuffare dal blocco di partenza.</p>	<p>Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori.</p>	<p>Esercizi di ambientamento e acquaticità Galleggiamento e scivolamento.  Nuoto: progressione didattica dello stile libero.  Esercizi di apnea.  Progressione didattica dei tuffi.</p>	<p>8</p>
<p><b>M O D - 6</b></p>	<p><b>ANATOMIA</b>  NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE:  Apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio</p>	<p>Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.</p>	<p>Saper 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 eventualmente con la visione di materiale didattico multimediale.</p>	<p>2</p>
<p><b>M O D - 7</b></p>	<p><b>EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>  SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE</p>	<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>Principi nutritivi, metabolismo basale apporto calorico, dispendio energetico, IMC, sovrappeso e sue conseguenze.</p>	<p>2</p>
<p><b>M O D - 8</b></p>	<p><b>PREPARAZIONE AL TROFEO SUPERCLASSE</b></p>	<p>Conoscenza delle attività previste dal regolamento.</p>	<p>Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi previsti nel rispetto delle regole</p>	<p>Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali</p>	<p>Salto in lungo, lancio del vortex, basket, corsa di velocità, tiro alla fune.</p>	<p>4</p>

D	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE « GALILEO GALILEI »	
	<b>PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2015-2016 - CLASSE: 2D ITT</b>	
	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	PROF. NOLLI CINZIA

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	Pista di pattinaggio VKE	Impianto Hi Fi Computer
Sintesi e questionari	Lavoro a coppie	Piscina scolastica "Samuele"	Cardiofrequenzimetro Pull boy Galleggianti Palloni manichino

### **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 aiuti/stimolo per i compagni meno abili nel superare le difficoltà.

Solo in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo pratico (esonerati dall'attività pratica) si valuteranno gli aspetti cognitivi, socio-comportamentali e la collaborazione nelle attività di misurazione, compilazione di griglie, ecc.