

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLE CLASSI DEL TRIENNIO.

I.I.S.S. "G. Galilei" Bolzano.

A.S.2016/2017

4M

MODULI	CONTENUTI		TEMPI	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODOLOGIE			VERIFICHE
	UNITA'				METODI	MEZZI	SPAZI	
Potenziamento fisiologico	Corsa all'aperto, corsa aerobica, circuit-training, Intervall-training. Allunghi e scatti Giochi di movimento, giochi presportivi.		10	Condizionamento organico generale, miglioramento della funzione cardio-respiratoria e cardio-circolatoria. Capillarizzazione muscolare periferica.	Corsa continua, corsa intervallata, corsa frazionata, corsa prolungata.	Spinning -bike, mountain -bike, cyclette e tapis roulant.	Palestra scolastica, sala pesi, campi sportivi "Talvera", piscina scolastica "Samuele".	Test specifici di valutazione funzionale.
Potenziamento fisiologico	Mobilizzazione articolare generale. Muscolazione generale. Tonificazione muscolare. Potenziamento muscolare.		10	Aumento dell'ampiezza articolare delle principali articolazioni. Miglioramento dell'elasticità muscolare. Tonificazione dei principali distretti muscolari. Incremento della tonicità e della potenza muscolare.	Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o in gruppo, in opposizione o in allungamento. Circuiti a carattere generale e specifico. Lavori per ripetizioni e serie ad incremento.	Piccoli e grandi attrezzi. Pesi, manubri e bilanceri. Palle mediche, sovraccarichi, macchinari per la muscolazione, spinning -bike.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità condizionali	Forza. Velocità. Resistenza. Mobilità articolare.		10	Capacità di corsa, di salto, di lancio. Rapidità di reazione, dei singoli movimenti, di max. frequenza. Resistenza di breve e media durata. Mobilità statica e dinamica.	Forza resistente, forza veloce, forza esplosiva, forza massimale. Velocità di reazione. Lavori aerobici ed anaerobici, lattacidi e alattacidi. Esercizi attivi e passivi. Stretching.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, manubri, bilanceri, elastici, macchinari per la muscolazione, spinning -bike etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Capacità coordinative	Coordinazione generale e specifica. Lateralità. Equilibrio statico e dinamico. Ritmo. Reattività. Sensibilità spazio-temporale. Tempismo esecutivo.		10	Miglioramento della coordinazione generale, della coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica. Miglioramento delle abilità e della destrezza.	Percorsi, circuiti e staffette. Esercizi individuali, a coppie o in gruppo. Ballhandling presportivo. Esercizi propedeutici ai fondamentali sportivi.	Piccoli e grandi attrezzi, palle, palloni, pesi, musica etc.		Test specifici di valutazione funzionale.
Giochi sportivi	Calcio, pallavolo, pallacanestro, tennistavolo, tennis, atletica leggera, floorball e dodgeball.		16	Conoscenza delle regole di gioco e dei regolamenti delle discipline sportive trattate. Conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e dei ruoli nei vari giochi di squadra.	Esercitazioni propedeutiche specifiche per i fondamentali individuali e collettivi di ogni singola disciplina sportiva.	Varie palle e palloni ed attrezzatura specifica per ogni singolo sport.		Test di valutazione sui fondamentali, pratica consapevole di una fase o di un'intera partita di gioco.
Teoria dell'educazione fisica	Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano.		4	Conoscenza dell'apparato scheletrico-muscolare, articolare, cardio-circolatorio, cardio-respiratorio e digerente. Collegamenti con la pratica sportiva.	Collegamenti teorici con le materie con cui, l'educazione fisica, entra più frequentemente in contatto.	Dispense, fotocopie, filmati, dvd, video, ecc.		Questionari a risposta singola, multipla, aperta o chiusa. Interrogazioni.

Prof. A.R. Marocchi