PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2017/2018 **TRIENNIO ELETTROTECNICA I.T.T. "GALILEI" / CLASSE 4H** **Prof. A.R. Marocchi**

CONTENUTI **OBBIETTIVI**

MODULI	UNITA'	CONOSCENZE	COMPETENZE	TEMPI	METODI	MEZZI
Condizionamento generale.	Capillarizzazione periferica; Miglioramento della funzione cardiorespiratoria e della funzione cardiocircolatoria.	Metodologie di riscaldamento e principali variazioni fisiologiche dopo uno sforzo fisico; debito d'ossigeno e recupero.	Saper correre, saltare, lanciare, mantenere delle frequenze a ritmo, anche musicale. Gestire la fase di recupero.	10h	Varie metodologie di corsa, di salto, di lancio. Attività aerobica, anche con la musica. Policoncorrenza.	Piccoli attrezzi, palle, palle mediche, pesi, spinning-bike, steps.
Miglioramento e mantenimento della mobilità articolare.	Elasticità muscolare generale. Mobilità articolare generale.	Metodologia per lo sviluppo della mobilità articolare e della elasticità muscolare.	Avere una sufficiente mobilità articolare ed una discreta elasticità muscolare in funzione della propria struttura corporea.	10h	Esercizi a corpo libero, individuali e a coppie, in opposizione o in allungamento. Stretching.	Piccoli e grandi attrezzi, pesi, elastici, funicelle.
Miglioramento delle capacità condizionali e della funzionalità organica.	Forza. Velocità. Resistenza.	Metodologia di allenamento delle singole qualità fisiche. Possedere, in rapporto alla propria costituzione, velocità, forza e resistenza adeguate.	Saper compiere azioni alla massima velocità; saper contrastare un carico critico in funzione del proprio massimale; saper correre per tempi prolungati in condizione aerobica.	10h	Forza resistente, reattiva, esplosiva, massimale, veloce. Lavori aerobici e anaerobici, lattacidi ed alattacidi. Allunghi e scatti.	Piccoli e grandi attrezzi, bilancieri e manubri, macchine di muscolazione.
Miglioramento e consolidamento delle capacità coordinative.	Coordinazione generale, ritmo, abilità e destrezza, sensibilità spazio – temporale, precisione, equilibrio statico e dinamico, lateralità, reattività.	Conoscere e saper riferire sulle capacità coordinative e sulle metodologie per il loro incremento e miglioramento.	Avere autonomia e versatilità motoria; coordinare azioni efficaci in situazioni motorie complesse. Coordinazione efficace per una corretta esecuzione del gesto sportivo.	10h	Esercitazioni individuali, a coppie o in gruppo; circuiti, staffette e percorsi. Giochi sportivi e presportivi. Ballhandling presportivo.	Palle e palloni, piccoli e grandi attrezzi, mini-trampolino e tappeto elastico.
Potenziamento fisiologico.	Tonificazione muscolare. Potenziamento muscolare.	Metodologia per l'incremento della forza e della potenza muscolare. Le principali macchine per la muscolazione.	Saper eseguire correttamente lavori di tonificazione e potenziamento muscolare anche alle varie macchine di muscolazione.	10h	Circuiti a carattere generale e specifico. Ripetizioni e serie con carichi crescenti e decrescenti. Recupero.	Manubri e bilancieri, pesi, elastici, macchine per la muscolazione.
Giochi sportivi	Pallavolo, pallacanestro, calcio, atletica leggera, floorball, sci, nuoto, tennis, tennis-tavolo e body building.	Conoscenza dei regolamenti e delle caratteristiche tecnico – tattiche dei giochi di squadra e delle discipline individuali.	Esecuzione tecnica dei fondamentali individuali e collettivi, d'attacco e di difesa delle varie discipline sportive trattate. Pratica consapevole di una fase o di un'intera partita.	10h	Esercitazioni propedeutiche Esercitazioni specifiche, ballhandling presportivo, tecnica e visione di gioco.	Palle e palloni, piccoli e grandi attrezzi, pesi, blocchi di partenza, dischi, ostacoli, ecc.
Teoria della educazione fisica	Apparato locomotore, apparato cardio – respiratorio e cardio-circolatorio. Fisiologia muscolare. Cenni di pronto soccorso e di alimentazione.	Conoscenza, con relativi collegamenti, degli argomenti trattati, applicati anche alla pratica sportiva.	Saper riferire con terminologia appropriata sulle modificazioni fisiologico – funzionali intervenute durante lo svolgimento della pratica sportiva.	4h	Cenni teorici durante le fasi di recupero nelle ore di lezione; approfondimenti in classe, interrogazioni teorico-pratiche, verifiche scritte.	Video, dispense e filmati vari.

Spazi: palestra scolastica, sala di muscolazione, campi "Talvera" piscina scolastica "Samuele".

Verifiche: test di valutazione, prove funzionali, a tempo o a misura. Questionari scritti a risposta chiusa, aperta o mista. **Bz 30 sett. 2017**