

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

Istituto "Galileo Galilei" Bolzano.

A.S. 2017/2018

Classe: 3A

| CONTENUTI | | METODOLOGIE | | | VERIFICHE | | |
|-------------------------------|--|-------------|--|--|---|--|--|
| MODULI | UNITA' | TEMPI | OBIETTIVI / COMPETENZE | METODI | | MEZZI | SPAZI |
| Potenziamento fisiologico | Corsa all'aperto con allunghi e scatti, corsa campestre, corsa aerobica di resistenza, circuit-training, intervall-training. Giochi di movimento e giochi presportivi. | 12 | Condizionamento organico generale. Miglioramento della resistenza generale attraverso il miglioramento della funzione cardio-circolatoria e cardio-respiratoria, capillarizzazione periferica. | Corsa continua, corsa intervallata, corsa frazionata, corsa prolungata. | Cyclette, spinning-bike, tapis roulant. | Palestra scolastica, sala pesi, campi e prati del "Talvera", piscina scolastica "Samuele". | Test specifici di valutazione funzionale. |
| Potenziamento fisiologico | Mobilizzazione articolare generale. Muscolazione generale. Tonificazione muscolare. Potenziamento muscolare. | 12 | 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. | | Test specifici di valutazione funzionale. |
| Capacità condizionali | Forza. Velocità. Resistenza. Mobilità articolare. | 10 | Forza resistente, veloce ed esplosiva nei gesti sportivi. Capacità di corsa, di salto e di lancio. Rapidità di reazione. Resistenza di breve e media durata. Mobilità attiva e passiva, statica e dinamica. | Incremento varie tipologie di forza. Velocità di reazione. Lavori aerobici e anaerobici, lattacidi ed allattacidi. Esercizi di mobilità attivi e passivi. Allungamento e stretching. | Piccoli e grandi attrezzi, pesi, funicelle, elastici etc. | | Test specifici di valutazione funzionale. |
| Capacità coordinative | Coordinazione generale, equilibrio statico e dinamico. Tempismo esecutivo. Ritmo. Sensibilità spazio-temporale. Lateralità. | 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, pesi, funicelle, elastici etc. | | Test specifici di valutazione funzionale. |
| Giochi sportivi | Calcio, calcetto, pallavolo, basket, floorball, dodgeball, tchuckball, tennis-tavolo, atletica leggera. | 18 | Conoscenza delle regole di gioco e dei regolamenti delle discipline sportive trattate. Conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e pratica 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 basilari di anatomia del corpo umano e dell'apparato locomotore: ossa, muscoli ed articolazioni. | 4 | Conoscenza dell'apparato scheletrico-muscolare, articolare. Collegamenti con la pratica sportiva. | Collegamenti teorici con le materie con cui, l'educazione fisica, entra più frequentemente in contatto. | Fotocopie, dispense, video, dvd. | | Questionari a risposta singola, multipla, aperta o chiusa. Interrogazioni. |