



# ALFRED NOBEL ISTITUTO PARITARIO

## PROGRAMMAZIONE ANNUALE

MATERIA	SCIENZE MOTORIE		PROF.	MASSIMO MARCHESE	
Classe	2	ELN	ORE SETTIMANALI	2	ORE ANNUALI 66
MESE	TOT ORE		CONTENUTI		

SETTEMBRE	6	UD 1	La percezione di sè ed il completamento dello sviluppo funzior
		MODULO	
		1	sapere utilizzare le diverse percezioni ( visiva, uditiva, tattile, c
		2	adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto ;
		3	acquisire un atteggiamento posturale corretto .
OTTOBRE	8	UD 2	Lo sport, le regole ed il fair play
		MODULO	
		1	praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la ti
		2	sapere riferire, con la terminologia appropriata, le modificazic
		3	sapere autovalutare e definire i propri limiti ed individuare il n
		4	comportarsi con fair play rispettando avversari ed attrezzature
NOVEMBRE	8	UD 3	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione :
		MODULO	
		1	comportarsi in modo sicuro per se stesso e per gli altri nei dive
		2	conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione
		3	acquisire capacità trasferibili nel tempo libero e volte allo svilu
		4	praticare attività motoria e sportiva all'aperto .
DICEMBRE	6	UD 4	Contenuti
		MODULO	
		1	Attività aerobica svolta principalmente nella prima parte dell'a
		2	Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacit
		3	Giochi ed attività ludiche non codificate finalizzate allo svilupp
		4	
		UD 5	Salute , benessere ed attività sportive

GENNAIO	6	MODULO	
		1	Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico
		2	Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per crea
		3	Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire att
		4	
		UD 6	Salute , benessere ed attività sportive
FEBBRAIO	8	MODULO	
		1	i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra
		2	Praticare attività motoria e sportiva anche in ambiente natura
		3	Mettere in pratica le norme fondamentali per la tutela ed il sp
		4	Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamer
		UD 7	Capacità condizionali e coordinative
MARZO	8	MODULO	
		1	L'anatomia e fisiologia dell'apparato muscolare e gli effetti pro
		2	Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per s'
		3	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie.
		4	(Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Co
		UD 8	Capacità condizionali e coordinative
APRILE	8	MODULO	
		1	Conoscere l'importanza del riscaldamento.
		2	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il migliora
		3	Essere in grado di effettuare un riscaldamento finalizzato. Cap
		4	Eseguire progressioni di ginnastica educativa a corpo libero e c
		UD 9	Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
MAGGIO	8	MODULO	
		1	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che p
		2	Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utili
		3	La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzior
		4	Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni co
ORE TOTALI		66	ORE TOTALI ESATTE

QUADRO ORARIO

ora delle cap:	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:00-8:40					
8:40-9:40					
9:40-10:40					
10:40-11:40					X
11:40-12:40					
12:40-13:40		X			
13:40-14:40					
14:40-15:40					
15:40-16:40					

metodo per ottimizzare i risultati ;

è ;

diversi ambienti : palestra, casa, strada, luoghi di svago ecc. ;

degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata ;

tipo di interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.

anno utilizzando diverse metodiche di allenamento : corsa di resistenza, lavoro su circuito, percorsi con stazioni differenziate condizionali di base.

ruolo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

ermetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze divi

infrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le



variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.