

REPUBBLICA ITALIANA - REPUBLIK ITALIEN
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE - AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA DI II GRADO - OBERSCHULZENTRUM

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO
Fachoberschule für Wirtschaft
"FALCONE E BORSELLINO"



LICEO LINGUISTICO – LICEO SCIENTIFICO
Sprachgymnasium - Realgymnasium
"DANTE ALIGHIERI"

Via Prà delle Suore, 1 – Schwesternau 1
(Art.3 D.P.R.20.01.1973, nr.116)

C.A.P. - P.L.Z. 39042 Bressanone - Brixen
Codice fiscale 81007700214

ipsc.bress@scuola.alto-adige.it

TEL. 0472/833826 - FAX 0472/801441
www.iis-bressanone.it

Indirizzo di studio: liceo scientifico, linguistico, Ite

Disciplina: scienze motorie e sportive

COMPETENZE SECONDO BIENNIO

- Movimento

Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi

- Gioco sport

Pratica autonomamente attività sportive con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

- Salute e benessere

Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambiti.

I macroargomenti trattati sono distinti in 4 parti: il movimento (la resistenza, la forza, l' equilibrio, la mobilità articolare), lo sport (pallamano, palla tamburello, rugby, floorball, Tchouckball, orienteering, arrampicata sportiva, atletica leggera, storia dello sport, la ginnastica artistica) la salute dinamica (posture e paramorfismi, contro le dipendenze) e approfondimenti di anatomia (apparato respiratorio)

Conoscenze	Abilità
Orienteering Sapersi orientare in ambiente conosciuto ed in un ambiente nuovo	CLASSE TERZA Disegnare la carta della palestra e tacciare un percorso. Riconoscere sulla carta gli oggetti della realtà. Realizzare un percorso di orienteering. Memorizzare i punti di controllo. Percorrere il tracciato a stella o farfalla. Familiarizzare con carta e bussola. Esercitarsi nello score-orienteering CLASSE QUARTA Orientarsi in un ambiente conosciuto: riconoscere sulle carta gli oggetti della realtà, realizzare un percorso di orienteering. Orientarsi in un ambiente nuovo: memorizzare i punti di controllo, percorrere il tracciato a stella o farfalla. Allenarsi nell'orienteering: familiarizzare con carta e bussola, eseguire un percorso a sequenza libera

<p>La resistenza</p> <p>Come allenare la resistenza. Effetti dell'allenamento</p>	<p>CLASSE TERZA</p> <p><i>Conoscere il proprio corpo.</i></p> <p>Misurare la frequenza cardiaca. La mappa di sintesi.</p> <p><i>Provare la resistenza.</i></p> <p>Allenamento con percorsi con metodo intervallato con pause complete e con il metodo continuo.</p> <p>CLASSE QUARTA</p> <p><i>Conoscere il proprio corpo.</i></p> <p>Misurare la frequenza cardiaca. La mappa di sintesi.</p> <p><i>Provare la resistenza.</i></p> <p>Allenamento con percorsi con metodo intervallato con pause complete e con il metodo continuo.</p> <p>Percorsi nordic walking su sentiero</p>
<p>Pallamano</p> <p>CLASSE TERZA</p> <p>Le regole del gioco. I fondamentali individuali. I ruoli principali. Gli schemi di gioco</p> <p>CLASSE QUARTA</p> <p>I ruoli principali. Gli schemi di gioco</p>	<p>CLASSE TERZA</p> <p>Provare i fondamentali. Perfezionamento del gioco. Pianificare l'allenamento. Provare i fondamentali. Entrare nel gioco. Perfezionare il gioco</p> <p>CLASSE QUARTA</p> <p>Provare i fondamentali sezione 1,2 c, d del libro di testo. Pianificare l'allenamento</p>
<p>L'equilibrio</p> <p>Fattori che regolano l'equilibrio Come si classifica. Come si allena.</p>	<p>CLASSE TERZA</p> <p>Conoscere il proprio corpo, Provare l'equilibrio. Allenare l'equilibrio. Pianificare l'allenamento</p>
<p>Contro le dipendenze</p> <p>Il concetto di dipendenza. Il fumo. L'alcolismo. Le droghe. Doping e droghe.</p>	<p>CLASSE QUARTA</p> <p>Prendere consapevolezza dei propri comportamenti a rischio.</p> <p>Impegnarsi per eliminare i comportamenti a rischio.</p>
<p>La mobilità articolare.</p> <p>Fattori che regolano la mobilità articolare. Come si classifica. Come si allena. La mappa di sintesi.</p>	<p>CLASSE QUARTA</p> <p>Conoscere il proprio corpo. Percepire e misurare il grado di mobilità del busto, delle spalle, delle anche.</p> <p>Provare la mobilità. Mobilizzare le maggiori articolazioni.</p> <p>Allenare la mobilità. Circuito di allenamento. Pianificare l'allenamento. Verificare la mobilità</p>
<p>Unihockey/Floorball - Tchouckball</p> <p>Le regole del gioco. I fondamentali individuali. I ruoli principali. Gli schemi di gioco.</p>	<p>Provare i fondamentali. Esercizi propedeutici. Perfezionamento del gioco.</p>
<p>Arrampicata sportiva.</p> <p>Conoscenza semplificata dei gesti tecnici dell'arrampicata sportiva. I materiali d'arrampicata.</p>	<p>CLASSE TERZA</p> <p>La propriocizione e la gestione dell'equilibrio. Esercizi generali per la propriocizione, per la tenuta corporea, per l'equilibrio in coppia, le piramidi in due, la quadrupedia. Esercizi per l'arrampicare sui grandi attrezzi: spalliere, quadro svedese, scala orizzontale, scala obliqua. Giochi di arrampicata su pannello. Arrampicata su parete</p>

	<p>artificiale: elementi tecnici generali ed analitici (le posizioni del corpo rispetto alla parete, l'equilibrio nella verticale, l'aumento delle difficoltà);</p> <p>la successione gestuale dei movimenti in parete (utilizzo delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi). Il corretto utilizzo dei materiali d'arrampicata: indossare un imbrago, fare il nodo ad otto sulla corda , inserire correttamente il bloccante click-up nella corda, connettere correttamente i moschettoni nell'imbrago e nel bloccante, utilizzare correttamente il click-up nell'arrampicata in tope-rope, utilizzare correttamente il click-up per calare, saper fare correttamente il partner-check prima della partenza</p> <p>CLASSE QUARTA</p> <p>Giochi di arrampicata su pannello. Arrampicata su parete artificiale: elementi tecnici generali ed analitici (le posizioni del corpo rispetto alla parete, l'equilibrio nella verticale, l'aumento delle difficoltà);</p> <p>la successione gestuale dei movimenti in parete (utilizzo delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi). Il corretto utilizzo dei materiali d'arrampicata: indossare un imbrago, fare il nodo ad otto sulla corda , inserire correttamente il bloccante click-up nella corda, connettere correttamente i moschettoni nell'imbrago e nel bloccante, utilizzare correttamente il click-up nell'arrampicata in tope-rope, utilizzare correttamente il click-up per calare, saper fare correttamente il partner-check prima della partenza</p>
<p>Posture e paramorfismi Il mal di schiena. La sedentarietà. La postura. I principali paramorfismi.</p>	<p>CLASSE TERZA Controllo della postura. Allungamento attivo e passivo. Distensione e rilassamento.</p>
<p>Storia dello sport. Il movimento nelle antiche civiltà. Il mondo classico: il culto del corpo. Lo sport nel medioevo: tornei e giochi popolari. Il rinascimento: verso i giochi di squadra. L'ottocento: sport e scuole di pensiero. Il novecento: sport e nuove ideologie.</p>	<p>CLASSE QUARTA Avere un senso critico nei confronti della cultura sportiva.</p>
<p>La forza I fattori che regolano la forza. Come si classifica la forza. Come si allena la forza</p>	<p>CLASSE QUARTA Provare i diversi esercizi e pianificare l'allenamento</p>
<p>Palla-tamburello Le regole del gioco. I fondamentali individuali</p>	<p>CLASSE QUARTA Provare i fondamentali. Entrare nel gioco. Perfezionare il gioco. Verifica il livello</p>
<p>Il rugby Le regole del gioco. I fondamentali individuali. I</p>	<p>CLASSE QUARTA Provare i fondamentali. Entrare nel gioco.</p>

<p>ruoli principali.</p>	<p>Perfezionare il gioco. Pianificare l'allenamento. Verificare il livello.</p>
<p>Il calcio. Le regole del gioco. I fondamentali individuali. I ruoli principali. Il calcio a cinque.</p>	<p>CLASSE TERZA Provare i fondamentali. Entrare nel gioco. Perfezionare il gioco. Pianificare l'allenamento</p>
<p>CLASSE TERZA Atletica leggera: getto del peso, lancio del disco, 1000 metri. La tecnica CLASSE QUARTA Allenamento della forza muscolare ed allenamento di atletica leggera nelle discipline dei 100 metri e 400 metri. Strategie ed organizzazione dell'allenamento sportivo.</p>	<p>CLASSE TERZA Provare le discipline con esercizi propedeutici ed esercizi di gara.. CLASSE QUARTA Saper utilizzare correttamente le macchine isocinetiche e conoscenza delle metodologie per la costruzione di una scheda di allenamento.</p>
<p>CLASSE TERZA L' apparato respiratorio. CLASSE QUARTA Il sistema circolatorio. con approfondimenti online.</p>	<p>CLASSE TERZA Le funzioni dell'apparato respiratorio. Le vie respiratorie superiori, inferiori. La ventilazione polmonare. L'atto respiratorio. La respirazione e attività motoria. CLASSE QUARTA Le funzioni dell'apparato respiratorio. Le vie respiratorie superiori, inferiori. La ventilazione polmonare. L'atto respiratorio. La respirazione e attività motoria. Le funzioni dell'apparato circolatorio. Adattamenti cardiocircolatori all'esercizio fisico. Aggiustamenti centrali. Aggiustamenti periferici. Tipo di esercizio. Gli effetti della pratica sportiva. La regolazione emodinamica dell'esercizio fisico. Il nutrimento del cuore. La pressione. I fattori che influenzano l'equilibrio cardiocircolatorio. Gli esami strumentali. Il doping.</p>