

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  
Sprachengymnasium - Realgymnasium  
"DANTE ALIGHIERI"

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

Via Prà delle Suore, 1 – Schwesternau 1  
(Art.3 D.P.R.20.01.1973, nr.116)  
[ipsc.bress@scuola.alto-adige.it](mailto:ipsc.bress@scuola.alto-adige.it)

TEL. 0472/833826 - FAX 0472/801441  
[www.iis-bressanone.it](http://www.iis-bressanone.it)

**Indirizzo di studio: liceo scientifico, linguistico, Ite**

**Disciplina: scienze motorie e sportive**

## COMPETENZE QUINTO ANNO

- 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 ( resistenza, forza, velocità ), lo sport ( baseball, floorball, Tchouckball, orienteering, arrampicata sportiva, atletica leggera, Nordic Walkin ) la salute dinamica ( modelli di diete per sport specifici ) e approfondimenti di anatomia ( il sistema motorio e la plasticità del sistema nervoso)

Conoscenze	Abilità
<b>Orienteering</b> Le regole dello sport. La carta. La bussola. La gara di orienteering.	Allenarsi nell'orienteering. Familiarizzare con carta e bussola. Eseguire un percorso a sequenza obbligatoria.
<b>La resistenza</b> Applicare correttamente le metodologie di allenamento. Saper gestire la fatica a livello mentale e fisico. Il nordic walkin	Misurare la frequenza cardiaca. Allenamento con percorsi con metodo intervallato con pause complete e con il metodo continuo. La biomeccanica della camminata con uso dei bastoncini da nordic walking
<b>Il baseball</b> Le regole del gioco. I fondamentali individuali. Gli schemi di gioco. I ruoli principali della difesa.	Provare i fondamentali Entrare nel gioco. Perfezionare il gioco. Pianificare l'allenamento . Verificare il livello
<b>La forza</b> Autovalutazione: dopo aver svolto le attività proposte. Progettualità : lavori di gruppo	Conoscere il proprio corpo. Adattare la forza a seconda del compito. Percezione del peso del corpo. Rapporto tra forza e coordinazione. Provare la forza. Per gli arti superiori, arti inferiori e busto. Allenare la forza. Forza rapida, massimale isometrica, resistente. Pianificare l'allenamento.

<p><b>Progetto "Sport insieme"</b> Lo sviluppo psicomotorio del bambino</p>	<p>Conoscere giochi individuali, di gruppo, l'organizzazione di staffette, circuiti, adatti a bambini di 9/10 anni</p>
<p><b>La velocità</b> Fattori che regolano la velocità. Come si classifica la velocità. Come allenare la velocità</p>	<p>Conoscere il proprio corpo. Provare la velocità. Allenare la velocità. Pianificare l'allenamento</p>
<p><b>Unihockey/Floorball - Tchouckball</b> 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><b>Arrampicata sportiva.</b> Conoscenza semplificata dei gesti tecnici dell'arrampicata sportiva. I materiali d'arrampicata.</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); 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><b>Modelli di diete per sport specifici</b></p>	<p>Dieta per ragazzo che pratica il basket, l'arrampicata, il nuoto.</p>
<p><b>Il sistema motorio e la plasticità del sistema nervoso.</b></p>	<p>Le neuroscienze. Teoria del funzionamento del cervello. I neuroni specchio. La plasticità del sistema nervoso.</p>
<p><b>Atletica leggera. I 100 e 400 metri</b> Metodologia e tecnica di allenamento</p>	<p>Provare i diversi esercizi e pianificare l'allenamento</p>