

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"

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)

ijsc.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 PRIMO BIENNIO

I macroargomenti trattati sono distinti in 4 parti: il movimento (la resistenza e la coordinazione), lo sport (pallavolo, pallacanestro, floorball, Tchouckball, orienteering, arrampicata sportiva, atletica leggera) la salute dinamica (l'allenamento, cibo corpo e salute) ed approfondimenti di anatomia (sistema scheletrico e muscolare)

Conoscenze	Abilità
La resistenza Come allenare la resistenza. Effetti dell'allenamento.	Conoscere il proprio corpo. Misurare la frequenza cardiaca. Percepire le variazioni della frequenza cardiaca. La mappa di sintesi. Provare la resistenza. Allenamento con il metodo fartlek, percorso con metodo intervallato con pause complete e con il metodo continuo.
Coordinazione Fattori che regolano la coordinazione. Il processo coordinativo. Allenare la coordinazione.	Conoscere il proprio corpo. Saper utilizzare lo spazio intorno a noi. Riflettere sulle sensazioni interne del corpo. Riflettere sul ruolo della vista nella azioni di mira. Provare la coordinazione. Memorizzare e riprodurre un percorso nello spazio. Esercitarsi nel dissociare l'uso di diverse parti del corpo. Adattare la traiettoria di lancio della palla, alla posizione del bersaglio. Adeguarsi a un ritmo esterno. Allenare la coordinazione. Circuito per allenare la coordinazione dinamica generale. Competenze Autovalutazione: dopo aver svolto le attività, saper valutare le proprie abilità.

<p>Pallavolo</p> <p>Provare i fondamentali. Perfezionamento del gioco. Pianificare l'allenamento.</p>	<p>Competenze</p> <p>Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante il gioco, applicando tattica, strategia, fair play.</p>
<p>Pallacanestro.</p> <p>Perfezionare il gioco. Pianificare l'allenamento.</p>	<p>Competenze</p> <p>Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante il gioco, applicando tattica, strategia, fair play</p>
<p>Unihockey/Floorball - Tchouckball</p> <p>Le regole del gioco. I fondamentali individuali. I ruoli principali. Gli schemi di gioco.</p> <p>Abilità</p> <p>Provare i fondamentali. Esercizi propedeutici. Perfezionamento del gioco.</p>	<p>Competenze</p> <p>Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante il gioco, applicando tattica, strategia, fair play.</p>
<p>Arrampicata sportiva</p> <p>Conoscenza semplificata dei gesti tecnici dell'arrampicata sportiva. I materiali d'arrampicata.</p> <p>Abilità</p> <p>La propriocezione e la gestione dell'equilibrio. Esercizi generali per la propriocezione, 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 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>Competenze</p> <p>Arrampicatore: risolvere le difficoltà tecniche incontrate durante l'arrampicata. Assicuratore: seguire attentamente le fasi dell'arrampicata del compagno tenendolo sempre in sicurezza.</p>
<p>Orienteering</p> <p>Le regole dello sport. La carta. La bussola. La gara di orienteering.</p> <p>Abilità</p> <p>Realizza un percorso di orienteering</p>	<p>Competenze</p> <p>Sapersi orientare in ambiente conosciuto ed in un ambiente nuovo</p>

<p>Atletica leggera</p> <p>Atletica leggera: corsa veloce (100 e 400 metri) corsa ad ostacoli, salto in alto, salto in lungo, la staffetta 4 x 100</p> <p>La tecnica.</p> <p>Abilità</p> <p>Provare le discipline con esercizi propedeutici ed esercizi di gara.</p>	<p>Competenze</p> <p>Saper utilizzare al meglio le conoscenze ed abilità durante la competizione.</p>
<p>La salute dinamica</p> <p>L'allenamento</p> <p>L'omeostasi, la supercompensazione, il carico, la regolazione degli stimoli, i sistemi di allenamento, l'allenamento al femminile.</p> <p>Abilità</p> <p>Saper programmare il proprio allenamento in sala fitness e nell'ambito delle attività aerobiche (camminata, corsa).</p>	<p>Competenze</p> <p>Saper valutare le proprie abilità</p>
<p>Cibo, corpo e salute</p> <p>I principi fondamentali di una dieta equilibrata. Tante diete, tanti stili di vita. I Disturbi alimentari. Alimentazione e attività fisica.</p> <p>Abilità</p> <p>Saper valutare la propria alimentazione.</p>	<p>Competenze</p> <p>La piramide alimentare.</p>
<p>Il sistema scheletrico.</p> <p>Conoscenze</p> <p>Le funzioni del sistema scheletrico. Lo scheletro. I traumi delle ossa. Le articolazioni. Articolazioni mobili e movimento.</p> <p>Il sistema muscolare.</p> <p>Conoscenze</p> <p>Le funzioni del sistema muscolare. La classificazione del tessuto muscolare. I muscoli scheletrici. La contrazione muscolare. I tre tipi di fibra muscolare. I muscoli agonisti ed antagonisti. Le fonti energetiche dell'organismo umano.</p>	