

MODULI		COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
		AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
MOD 1	<b>RESISTENZA ORGANICA</b> VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico	Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno	Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute	Test di resistenza con l'utilizzo di tabelle percentili tarate a livello provinciale	8
	CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE	Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento	Saper distribuire lo sforzo in modo adeguato	Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri	Corsa di resistenza all'aperto, circuit training, inseguimenti individuali e a squadre, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali	
MOD 2	<b>POTENZIAMENTO MUSCOLARE</b> EDUCAZIONE POSTURALE	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi	Essere in grado di vincere una resistenza opposta.	Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni	Test di forza con l'utilizzo di tabelle percentili tarate a livello provinciale	8
	PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO	Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti	Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta Assumere sempre posture corrette	Saper mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui	Lavori in circuito Attività specifiche con attrezzi e pesi	
MOD 3	<b>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI</b> CONOSCENZA E PRATICA Di ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra	Saper controllare la palla e i piccoli attrezzi in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili.	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione	Test di destrezza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale	16
		Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra	Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse	Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa	-Giochi non codificati -Badminton -Ultimate -Floorball -Pallavolo -Calcio a 5 -Basket -Pattinaggio su ghiaccio	
		Conoscere i principali schemi di gioco	Eeguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo		
		Conoscere la tecnica della specialità atletica praticata				
MOD 4	<b>ATTREZZISTICA</b> COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA EQUILIBRIO	Conoscenza della tecnica specifica di esecuzione degli esercizi a corpo libero e ai grandi attrezzi	Saper percepire il proprio corpo nello spazio e saper reagire alle situazioni di disequilibrio	Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche in sicurezza	Pre-acrobatica e acrobatica Salti al minitramp Cavallina	8
			Saper effettuare assistenza ai compagni			

<b>M O D - 5</b>	<b>DAD / DDI</b> FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DEL PROPRIO LIVELLO DI ALLENAMENTO  MIGLIORARE E DIVERSIFICARE GLI ELEMENTI TECNICI CONOSCIUTI PER UNA CORRETTA PRATICA DI ATTIVITA' MOTORIA AUTONOMA	Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano un workout	Essere in grado di misurare la propria FC a riposo, in attività, sotto sforzo e dopo il recupero  Saper modulare l'intensità di lavoro  Saper quantificare lo sforzo e ricercare il grado di intensità  Saper adattare gli esercizi a se stessi	Saper utilizzare le proposte operative come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza di sé  Saper riconoscere in sé i concetti teorici spiegati a lezione: - surplus energetico - motivazione - zona comfort - benefici delle endorfine in circolo durante l'allenamento	Corsa all'aperto con rilevazione FC  Esercizi in serie per diversi distretti muscolari (link)  Circuiti: progressione didattica (link)  Esercizi personali a confronto in videolezione  Implementazione del workout personale	???
	<b>M O D - 6</b>	<b>ATTIVITA' MOTORIA E SPORT IN PISCINA</b> FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL'AMBIENTE ACQUATICO  MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO	Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano gli stili e i tuffi	Essere in grado di muoversi e spostarsi in acqua con efficacia  Saper nuotare a stile libero e dorso  Sapersi tuffare dal blocco di partenza	Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori	Esercizi di ambientamento e acquaticità Galleggiamento e scivolamento  Nuoto: progressione didattica dello stile libero e del dorso  Esercizi di apnea  Progressione didattica dei tuffi

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
Prove pratiche oggettive  Test  Prove strutturate  Osservazioni sistematiche  Sintesi e questionari	Lezione frontale  <b>Lavoro individuale</b>  Lavoro individuale guidato  Lavoro di gruppo  Lavoro a coppie	Palestra  <b>Area sportiva "Talvera" esterna</b>  <b>Spazi all'aperto idonei allo svolgimento delle attività proposte</b>  Pista di pattinaggio VKE	Il proprio corpo <b>Ambiente</b> e strutture della palestra Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni Impianto Hi Fi Computer Cardiofrequenzimetro
DAD / DDI: - Prove orali - interventi - Test scritti con domande aperte e di compilazione	Feed-back e confronto verbale in video  Lavoro individuale autonomo	casa	Videolezioni sincrone  Link di riferimento per esercitarsi a casa in workout

**OBIETTIVI GENERALI**

- stimolare le capacità motorie coordinative e condizionali come presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità, competenze motorie e prestazioni sportive
- raggiungere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte in diversi ambiti
- acquisire una capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport

**OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA**

- conoscere il proprio corpo e le modificazioni (miglioramento della resistenza, forza e velocità)
- percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo...) coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- coordinazione (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo)
- gioco, gioco-sport e sport (praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche)
- sicurezza (mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni, primo soccorso) e salute (corretti stili di vita)

**OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI**

- consolidare il carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività
- sviluppare la socialità e il senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature

**CRITERI DI VALUTAZIONE**

La valutazione riguarderà tre aspetti

- tecnico: effettive capacità ed abilità funzionali
- tecnico-comportamentale: significativo miglioramento delle conoscenze, capacità, abilità e competenze rispetto al punto di partenza
- socio-comportamentale: atteggiamenti, valori acquisiti, partecipazione, frequenza, socializzazione, impegno personale, collaborazione e interesse

Questa impostazione permetterà anche ai ragazzi dotati di capacità inferiori alla media di non sentirsi emarginati e di poter raggiungere risultati soddisfacenti grazie all'impegno personale e alla volontà di migliorarsi. Di conseguenza i ragazzi più dotati o preparati tecnicamente meglio nelle varie discipline dovranno manifestare soprattutto interesse per le problematiche del gruppo, essere disponibili alla collaborazione coi compagni e l'insegnante ed essere di aiuto/stimolo per i compagni meno abili nel superare le difficoltà.

Gli alunni non valutabili sotto il profilo pratico (esonerati dall'attività pratica) saranno valutati sotto l'aspetto cognitivo, socio-comportamentale e dal punto di vista della collaborazione nelle attività di misurazione, compilazione di griglie, arbitraggio, ecc. Saranno invece perfettamente coinvolti in DAD / DDI.

In particolare in DAD / DDI:

- puntualità
- partecipazione attiva
- rispetto dei tempi e modi di intervento in video lezione (e videocamera attivata durante i propri interventi)
- rispetto delle consegne entro le scadenze
- gestione adeguata delle proposte da condividere con la classe
- utilizzo del linguaggio specifico della disciplina