



| MODULI | COMPETENZE | | | CONTENUTI | TEMPI |
|---|--|---|--|--|-------|
| | AREA COGNITIVA (sapere) | AREA OPERATIVA (saper fare) | ATTEGGIAMENTI (saper essere) | | |
| M O D . 1 RESISTENZA ORGANICA VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE | Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento | Sapere resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile constatando i miglioramenti con costanza e impegno Saper organizzare e applicare personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutare il proprio lavoro | Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute. Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri | Test di resistenza e forza, con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale. Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali. | 8 |
| M O D . 2 ACROGYM EDUCAZIONE POSTURALE PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'EQUILIBRIO | Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi. Conoscere gli effetti del lavoro muscolare nella coesione della costruzione e il controllo delle tensioni muscolari | Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta Saper organizzare una piramide: collaborazione, fiducia e senso di responsabilità | Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni Saper mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui | Prese e appoggi Esercizi di tenuta Sollevamenti Rovesciamenti Arrampicate Bilanciamenti Norme di sicurezza | 4 |
| M O D . 3 RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA | Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra e i fondamentali tecnici individuali e di squadra Conoscere i principali schemi di gioco Conoscere la tecnica dei gesti atletici | Saper realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentarla individuale e in gruppi, con e senza attrezzi. Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco modificando le regole o ideando nuovi giochi | Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione. Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa. Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo | Pre-acrobatica e acrobatica Floorball Pallavolo Calcio a 5 Pattinaggio su ghiaccio Nuoto e tuffi | 20 |
| m o d . 4 ATTREZZISTICA COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA SCHEMA CORPOREO | Conoscere la tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi | Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio. Saper effettuare assistenza ai compagni | Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche in sicurezza Autovalutazione e valutazione reciproca | Salti al minitramp Esercizi agli anelli Esercizi alla sbarra Esercizi alla pertica Esercizi al cavallo Volteggi al plinto Traslocazioni alla panca | 6 |

| | | | | | |
|----------|--|--|---|--|--|
| M | EDUCAZIONE ALLA SALUTE IL DOPING | | | | |
| O | | Conoscere la storia del doping | Saper osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo delle attività motorie e sportive proposti dalla società | | Aspetto etico, sociale e della salute nel doping Classificazione delle sostanze dopanti |
| D | | Conoscere gli effetti e i danni del doping | Saper osservare gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente e dei procedimenti farmacologici tesi solo al risultato | Dimostrare una disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche. | |
| . | | | | | |
| 5 | | Conoscere la legge antidoping | | | |
| | | | | 12 | |

| Verifiche | Metodologie | Spazi utilizzati | Strumenti utilizzati |
|--|-----------------------------|---|--|
| Prove pratiche oggettive | Lezione frontale | Palestra | Il proprio corpo Ambiente 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 Fotocopie di libri di testo e sintesi |
| Test | Lavoro individuale autonomo | Area sportiva "Talvera" esterna | |
| Prove strutturate | Lavoro individuale guidato | Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte | |
| Osservazioni sistematiche | Lavoro di gruppo | | |
| Prove scritte : questionari vero-falso, a risposta aperta (tipologia B) e multipla (tipologia C) | Lavoro a coppie | | |
| Prove orali | | | |
| | | Pista su ghiaccio "VKE" | Pattini da ghiaccio |
| | | Piscina scolastica "Samuele" | Tavolette e tondoludo galleggianti |

OBIETTIVI GENERALI

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

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA

- conoscenza del proprio corpo e delle 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 (pratica di almeno due degli sport programmati e conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche)
- sicurezza (messa in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni, primo soccorso) e salute (corretti stili di vita)

OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI

- consolidamento del carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività.
- sviluppo della socialità e il senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.

CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione ha contemplato 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 ha permesso 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 hanno dovuto 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.

Sono state effettuate infine alcune prove scritte sull'argomento teorico svolto, come simulazioni della terza prova scritta dell'esame di stato, utilizzando la tipologia B e C, valutate in quindicesimi.

firma insegnante

.....

firma alunni 5M

.....

.....

firma alunni 5N

.....

.....

firma alunni 5R

.....

.....