



MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
<b>M O D - 1</b> <b>RESISTENZA ORGANICA</b> 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	Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno  Saper distribuire lo sforzo in modo adeguato	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 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.	10
<b>M O D - 2</b> <b>POTENZIAMENTO MUSCOLARE</b> EDUCAZIONE POSTURALE PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.  Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti	Essere in grado di vincere una resistenza opposta.  Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta  Assumere sempre posture corrette	Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni  Sapere mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui	Test di forza con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale.  Lavori in circuito  Attività specifiche con attrezzi e pesi	8
<b>M O D - 3</b> <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  Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra  Conoscere i principali schemi di gioco  Conoscere la tecnica della specialità atletica praticata	Saper controllare la palla e i piccoli attrezzi in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili.  Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse.  Eseguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione.  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	Test di destrezza con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative tabelle percentili tarate a livello provinciale. -Giochi non codificati -Floorball -Pallavolo -Calcio a 5 -Pattinaggio su ghiaccio -Atletica	28
<b>M O D - 4</b> <b>ATTREZZISTICA</b> COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA SCHEMA CORPOREO	Conoscenza della 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	Acrogym Pre-acrobatica e acrobatica Salti al minitramp Esercizi agli anelli Volteggi al cavallo Traslocazioni alla trave	8



M O D - 5	<b>ANATOMIA</b> NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: Apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte	Saper correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria e di primo soccorso	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Lezioni teoriche eventualmente con la visione di materiale didattico multimediale.	2
	<b>EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b> IL PRIMO SOCCORSO	Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni	Correlare le nozioni acquisite con la vita quotidiana: prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Promozione della sicurezza e prevenzione Il primo soccorso nello sport e in ambiente domestico	8

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
Prove pratiche oggettive Test Prove strutturate Osservazioni sistematiche Sintesi e questionari	Lezione frontale Lavoro individuale autonomo Lavoro individuale guidato Lavoro di gruppo Lavoro a coppie	Palestra Area sportiva "Talvera" esterna Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte Pista di pattinaggio VKE	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
		Aula proiezioni	Video-proiezioni
		Piscina scolastica "Samuele"	Pull boy Galleggianti Palloni manichino

**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 aiuti/stimolo per i compagni meno abili nel superare le difficoltà.

Solo in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo pratico (esonerati dall'attività pratica) si valuteranno gli aspetti cognitivi, socio-comportamentali e la collaborazione nelle attività di misurazione, compilazione di griglie, ecc.

Bolzano, 9 ottobre 2015