



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
	ACROGYM EDUCAZIONE POSTURALE 2 PRINCIPALI 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	Floorball Pallavolo Calcio a 5 Pattinaggio su ghiaccio	10
m o d . 4	ATTREZZISTICA e PREACROBATICA 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 al quadro svedese Esercizi alla pertica e alla fune Esercizi al cavallo Volteggi al plinto Traslocazioni alla panca	12

M O D - 5	EDUCAZIONE ALLA SALUTE Il primo soccorso e i principali infortuni	Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni Conoscere i principali infortuni frequenti durante l'attività motoria e sportiva	Saper osservare i rischi e riconoscere i principali infortuni legati al mondo delle attività motorie e sportive Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso	Dimostrare una disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Primo soccorso Shock Arresto cardiorespiratorio Lesioni muscolari, ossee, articolari e ai tessuti	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 Pattini da ghiaccio Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni Impianto Hi Fi Computer Cardiosfrequenzimetro 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	Pista ghiacciata "VKE"	
Prove scritte : questionari vero-falso, a risposta aperta (tipol. B) e multipla (tipol. C)	Lavoro a coppie		
Prove orali			

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 interrogazioni e 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 5N

.....

.....

firma alunni 5R

.....

.....