



MODULI		COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
		AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
MOD D 1	RESISTENZA ORGANICA	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 delle tabelle percentili tarate a livello provinciale.	10
	VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI	Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento	Saper organizzare e applicare personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutare il proprio lavoro	Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri	Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.	
MOD D 2	ACROGYM	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.	Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non corrispondenti alla tecnica richiesta	Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni	Prese e appoggi Esercizi di tenuta	4
	EDUCAZIONE POSTURALE	Conoscere gli effetti del lavoro muscolare nella coesione della costruzione e il controllo delle tensioni muscolari	Saper organizzare una piramide: collaborazione, fiducia e senso di responsabilità	Sapere mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui	Sollevamenti Rovesciamenti Arrampicate Bilanciamenti Norme di sicurezza	
MOD D 3	RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI	Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra e i fondamentali tecnici individuali e di squadra	Saper realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentarla individuale e in gruppi, con e senza attrezzi.	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione.	Floorball Pallavolo Calcio a 5 Pattinaggio su ghiaccio Basket	20
	CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	Conoscere i principali schemi di gioco	Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali		
MOD D 4	GINNASTICA ATTREZZISTICA	Conoscere la tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi	Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio.	Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche svolte in sicurezza	Salti al minitramp	4
	COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA	Conoscere la tecnica dei gesti atletici	Saper effettuare assistenza ai compagni	Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa.		
	SCHEMA CORPOREO		Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco modificando le regole o ideando nuovi giochi	Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo		
				Autovalutazione e valutazione reciproca		



M O D - 5	ANATOMIA					
	NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	Conoscere gli organi e gli apparati che possono essere danneggiati dal doping	Saper correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Ormoni e loro funzione sugli organi bersaglio	2
M O D - 6	EDUCAZIONE ALLA SALUTE					
	IL DOPING	Conoscere gli effetti e i danni delle sostanze dopanti e dei metodi proibiti	Correlare le nozioni acquisite con la vita quotidiana.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Aspetto etico, sociale e della salute nel doping Classificazione delle sostanze dopanti WADA e CIO: loro funzioni Legge antidoping	12

Verifiche	Metodologie	Spazi utilizzati	Strumenti utilizzati
Prove pratiche oggettive	Lezione frontale	Palestra	Il proprio corpo
Test	Lavoro individuale autonomo	Area sportiva "Talvera" esterna	Ambiente e strutture della palestra
Prove strutturate	Lavoro individuale guidato	Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte	Piccoli e grandi attrezzi
Osservazioni sistematiche	Lavoro di gruppo	Pista di pattinaggio del VKE	Attrezzi non convenzionali
Prove scritte : questionari a risposta aperta (tipologia B) e multipla (tipologia C)	Lavoro a coppie		Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi
Prove orali	lavoro in gruppi per fasce di livello		Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni
	lavoro in gruppi per fasce eterogenee		Impianto Hi Fi
			Computer
			Cardiofrequenzimetro
			Fotocopie di libri di testo
			Rivista di Educazione Fisica Scienze Motorie e Sport

Bolzano, 15 maggio 2017

Gli studenti

l'insegnante

.....

.....

.....