



MODULI		COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
		AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
MOD 1	RESISTENZA ORGANICA 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 delle tabelle percentili tarate a livello provinciale.	10
	CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE	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 2	ACROGYM EDUCAZIONE POSTURALE	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 Sollevamenti	4
	PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'EQUILIBRIO	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	Rovesciamenti Arrampicate Bilanciamenti Norme di sicurezza	
MOD 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	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
		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		
		Conoscere la tecnica dei gesti atletici	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco modificando le regole o ideando nuovi giochi	Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa.		
MOD 4	GINNASTICA ATTREZZISTICA COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA	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
		SCHEMA CORPOREO	Saper effettuare assistenza ai compagni	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 Ambiente e strutture della palestra
Test	Lavoro individuale autonomo	Area sportiva "Talvera" esterna	Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali
Prove strutturate	Lavoro individuale guidato	Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte	Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni
Osservazioni sistematiche	Lavoro di gruppo	Pista di pattinaggio del VKE	Impianto Hi Fi Computer
Prove scritte : questionari a risposta aperta (tipologia B) e multipla (tipologia C)	Lavoro a coppie lavoro in gruppi per fasce di livello		Cardiofrequenzimetro Fotocopie di libri di testo Rivista di Educazione Fisica Scienze Motorie e Sport
Prove orali	lavoro in gruppi per fasce eterogenee		

Bolzano, 15 maggio 2017

Gli studenti

l'insegnante

.....

.....

.....