

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	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico</p> <p>Conoscere le caratteristiche principali delle metodologie di allenamento</p>	<p>Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno</p> <p>Saper distribuire lo sforzo in modo adeguato</p>	<p>Riconoscere il valore dell'attività motoria per il benessere e la tutela della salute.</p> <p>Saper collaborare ed essere disponibili e tolleranti nei confronti degli altri</p>	<p>Test di resistenza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale.</p> <p>Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali.</p>	12
M O D - 2 POTENZIAMENTO MUSCOLARE EDUCAZIONE POSTURALE PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.</p> <p>Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti</p>	<p>Essere in grado di vincere una resistenza opposta.</p> <p>Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta</p> <p>Assumere sempre posture corrette</p>	<p>Riconoscere l'esecuzione scorretta su di sé e sui compagni</p> <p>Sapere mantenere la concentrazione sul proprio lavoro nel rispetto dei tempi e degli spazi altrui</p>	<p>Test di forza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale.</p> <p>Lavori in circuito</p> <p>Attività specifiche con attrezzi e pesi</p>	8
M O D - 3 RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<p>Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra</p> <p>Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra</p> <p>Conoscere i principali schemi di gioco</p> <p>Conoscere la tecnica della specialità atletica praticata</p>	<p>Saper controllare la palla e i piccoli attrezzi in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili.</p> <p>Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse.</p> <p>Eseguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata</p>	<p>Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione e la cooperazione.</p> <p>Collaborare ed essere disponibili affinché la tolleranza nei confronti degli altri venga da tutti condivisa.</p> <p>Riconoscere il conflitto come possibilità di cambiamento positivo e imparare a non esprimerlo solo in modo distruttivo</p>	<p>Test di destrezza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale.</p> <p>-Giochi non codificati</p> <p>-Floorball</p> <p>-Pallavolo</p> <p>-Calcio a 5</p> <p>-Pattinaggio su ghiaccio</p> <p>-Atletica leggera</p>	24
M O D - 4 GINNASTICA ATTREZZISTICA COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA SCHEMA CORPOREO	<p>Conoscenza della tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi</p>	<p>Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio.</p> <p>Saper effettuare assistenza ai compagni</p>	<p>Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche in sicurezza</p>	<p>Acrogym</p> <p>Pre-acrobatica e acrobatica</p> <p>Salto al minitramp</p> <p>Esercizi agli anelli</p> <p>Volteggi al cavallo</p> <p>Traslocazioni alla trave</p>	8

M O D - 5	ANATOMIA 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.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Lezioni teoriche eventualmente con la visione di materiale didattico multimediale.	2
M O D - 6	EDUCAZIONE ALLA SALUTE SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.	Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della vita quotidiana e della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Principi nutritivi, metabolismo basale apporto calorico, dispendio energetico, IMC, soprappeso e sue conseguenze.	2
M O D - 7	PREPARAZIONE AL TROFEO SUPERCLASSE	Conoscenza delle attività previste dal regolamento.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi previsti nel rispetto delle regole	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali	Salto in lungo, lancio del vortex, basket, corsa di velocità, biathlon, tiro alla fune.	4

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 VKE	Attrezzi non convenzionali
Sintesi e questionari	Lavoro a coppie	Piscina scolastica "Samuele"	Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi
			Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni
			Impianto Hi Fi
			Computer
			Cardiofrequenzimetro
			Pull boy Galleggianti
			Palloni manichino

