

MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
M O D. 1 POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.1. VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.2. CONOSCENZA E PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DEL CORPO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.  Conoscenze degli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio.	Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile.  Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico.  Essere in grado di vincere una resistenza opposta.	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 forza, di velocità, e 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.	16
M O D. 2 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, i fondamentali tecnici individuali e di squadra - i principali schemi di gioco - le tecniche di arrampicata - simbologia dell'orienteeing	Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili. Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse	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	Sez.1 Acrogym Sez.2 Pallacanestro Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica Sez.4 Floorball Sez.5 Baseball Sez.6 Orienteering Sez.7 Rugby Sez.8 Arrampicata Sez.9 Pallamano Sez.10 Pallavolo Sez.11 Pugilato Sez.12 Pesistica Sez.13 Calcio Sez.14 Nuoto Sez.15 Speleologia	36
M O D. 3 NUOTO FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL' "HABITAT ACQUA" MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO	Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile crawl.	Esser in grado di spostarsi e stare in acqua con disinvoltura ed efficacia  Saper nuotare nello stile crawl. Sapersi tuffare dal bordo vasca	Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori.	Esercizi di ambientamento e acquaticità Galleggiamento e scivolamento. Nuoto: progressione didattica dello stile crawl. Esercizi di apnea Progressione didattica dei tuffi	8
M O D. 4 SPELEOLOGIA	Conoscere le caratteristiche del territorio e la formazione di grotte	Sapersi muovere in ambiente speleo e valutare i rischi	Affrontare con responsabilità le difficoltà incontrate e condividere l'esperienza con gli altri	Lezione del CAI sulla formazione delle grotte Uscita didattica alla grotta di Sporminore	2
M O D. 5 Educazione alla salute: ALIMENTAZIONE DOPING	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.	Corretta alimentazione e stile di vita salutare. Categorie farmaci – effetti collaterali – effetti dopanti – regolamentazione federale	2

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 Lavoro a coppie	Campo da baseball    Piscina	Impianto Hi Fi Computer e video proiettori Cardiofrequenzimetro Biciclette Pull boy Galleggianti

#### OBIETTIVI GENERALI

- armonico sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento delle funzioni neuromuscolari e delle abilità motorie
- acquisizione del valore della corporeità
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita
- approfondimento pratico e teorico di attività motorie e sportive che favoriscano l'apprendimento di capacità trasferibili in altri ambiti
- acquisizione di capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

#### OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA

- miglioramento della resistenza, forza e velocità
- miglioramento della coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- miglioramento della capacità di utilizzare in modo adeguato ai vari contenuti le proprie capacità condizionali
- praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

#### OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI

- consolidamento del carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività.
- sviluppo della socialità e del senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.