

MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
<b>M O D</b> <b>1</b> <b>RESISTENZA ORGANICA</b> 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	Essere consapevoli che le proprie possibilità di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile sono sempre migliorabili con costanza e impegno Saper distribuire lo sforzo in modo adeguato	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 con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali	12
<b>M O D</b> <b>2</b> <b>POTENZIAMENTO MUSCOLARE</b> EDUCAZIONE POSTURALE PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del potenziamento muscolare con i sovraccarichi Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti	Essere in grado di vincere una resistenza opposta Saper analizzare il movimento e discriminare le azioni non rispondenti alla tecnica richiesta Assumere sempre posture corrette	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	Test di forza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale Lavori in circuito Attività specifiche con attrezzi e pesi	8
<b>M O D</b> <b>3</b> <b>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI</b> CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	Conoscere le regole di almeno due giochi di squadra Conoscere i fondamentali tecnici individuali e di squadra Conoscere i principali schemi di gioco Conoscere la tecnica della specialità atletica praticata	Saper controllare la palla e i piccoli attrezzi in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili Saper comunicare e interagire con gli altri trasferendo le abilità motorie degli sport praticati in situazioni diverse Eseguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	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	Test di destrezza con l'utilizzo delle tabelle percentili tarate a livello provinciale -Giochi non codificati -Badminton -Floorball -Pallavolo -Calcio a 5 -Pattinaggio su ghiaccio -Atletica	24
<b>M O D</b> <b>4</b> <b>GINNASTICA ATTREZZISTICA</b> COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA SCHEMA CORPOREO	Conoscenza della 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	Pre-acrobatica e acrobatica Salti al minitramp Esercizi agli anelli Volteggi al cavallo Esercizi alla sbarra	8

M O D - 5	<b>ACROGYM</b>	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 Rovesciamenti Arrampicate Bilanciamenti Norme di sicurezza	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		
	PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'EQUILIBRIO FORZA					
M O D - 6	<b>ANATOMIA</b>	Conoscere la fisiologia elementare della contrazione muscolare	Saper correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche	Capacità contrattile dei muscoli Caratteristiche biodinamiche del movimento umano	2
NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISILOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE						
M O D - 7	<b>PREPARAZIONE AL TROFEO SUPERCLASSE</b>	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 Ambiente e strutture della palestra
Test	Lavoro individuale autonomo	Palestra di muscolazione	Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali
Prove strutturate	Lavoro individuale guidato	Area sportiva "Talvera" esterna	Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni
Osservazioni sistematiche	Lavoro di gruppo	Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte	Impianto Hi Fi Computer
Sintesi e questionari	Lavoro a coppie	Pista di pattinaggio VKE	Cardiofrequenzimetro Macchine per muscolazione, manubri, bilancieri

