

MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
<b>M O D - 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 - 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  Sapere 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 - 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 leggera	24
<b>M O D - 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	Acrogym Pre-acrobatica e acrobatica Salti al minitramp Esercizi agli anelli Volteggi al cavallo Traslocazioni alla trave	8

<b>M O D - 5</b>	<b>EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b> 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
<b>M O D - 6</b>	<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
Test	Lavoro individuale autonomo	Palestra muscolazione	Ambiente e strutture della palestra
Prove strutturate	Lavoro individuale guidato	Area sportiva "Talvera" esterna	Piccoli e grandi attrezzi
Osservazioni sistematiche	Lavoro di gruppo	Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte	Attrezzi non convenzionali
Sintesi e questionari	Lavoro a coppie		Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi
			Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni
			Impianto Hi Fi
			Computer
			Cardiofrequenzimetro

### **OBIETTIVI GENERALI**

- stimolare le capacità motorie coordinative e condizionali come presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità, competenze motorie e prestazioni sportive
- raggiungere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte in diversi ambiti
- acquisire una capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

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

- conoscere il proprio corpo e le modificazioni (miglioramento della resistenza, forza e velocità)
- percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo...) coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse

