

| 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 | 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 |
| M O D 2 POTENZIAMENTO MUSCOLARE 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 |
| M O D 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 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 |
| M O D 4 GINNASTICA ATTREZZISTICA 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 | ACROGYM | 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 | 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 | Arrampicate Bilanciamenti Norme di sicurezza | |
| | PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'EQUILIBRIO FORZA | | | | | |
| M O D - 6 | ANATOMIA | 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 FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | | | | | | |
| 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 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 |

