

MODULI		COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
		AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
MOD 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>	8
	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
MOD 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 del programma informatico GETEST e relative 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>	28
MOD 4	GINNASTICA ATTREZZISTICA e ACROGYM COORDINAZIONE DINAMICA SPECIFICA SCHEMA CORPOREO	<p>Conoscenza della tecnica specifica di esecuzione degli esercizi ai grandi attrezzi</p> <p>Conoscere gli effetti del lavoro muscolare nella coesione della costruzione e il controllo delle tensioni muscolari</p>	<p>Saper correlare lo schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio.</p> <p>Saper effettuare assistenza ai compagni</p> <p>Saper organizzare una piramide: collaborazione, fiducia e senso di responsabilità</p>	<p>Consolidamento del carattere e consapevolezza di sé attraverso lo svolgimento di attività specifiche in sicurezza</p>	<p>Prese e appoggi</p> <p>Esercizi di tenuta</p> <p>Acrogym</p> <p>Preacrobatica e acrobatica</p> <p>Salto al minitramp</p> <p>Esercizi agli anelli</p> <p>Volteggi al cavallo</p> <p>Esercizi alla sbarra</p>	8



- sviluppare la socialità e il senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.

CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione riguarderà tre aspetti

- tecnico: effettive capacità ed abilità funzionali
- tecnico-comportamentale: significativo miglioramento delle conoscenze, capacità, abilità e competenze rispetto al punto di partenza
- socio-comportamentale: atteggiamenti, valori acquisiti, partecipazione, frequenza, socializzazione, impegno personale, collaborazione e interesse.

Questa impostazione permetterà anche ai ragazzi dotati di capacità inferiori alla media di non sentirsi emarginati e di poter raggiungere risultati soddisfacenti grazie all'impegno personale e alla volontà di migliorarsi. Di conseguenza i ragazzi più dotati o preparati tecnicamente meglio nelle varie discipline dovranno manifestare soprattutto interesse per le problematiche del gruppo, essere disponibili alla collaborazione coi compagni e l'insegnante ed essere di aiuti/stimolo per i compagni meno abili nel superare le difficoltà.

Gli alunni non valutabili sotto il profilo pratico (esonerati dall'attività pratica) saranno valutati sotto l'aspetto cognitivo, socio-comportamentale e per la collaborazione nelle attività di misurazione, compilazione di griglie, arbitraggio ecc.

NB Gli studenti svolgono attività motoria in compresenza con la 4M, per favorire le attività di gruppo e lo svolgimento completo del programma ,dal punto di vista didattico e metodologico.

Bolzano, 9 ottobre 2019