



MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
MOD. 1 POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI CONOSCENZA E PERCEZIONE SENSORIALE	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi. Conoscere gli 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 resistenza, forza, velocità, e destrezza 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
MOD. 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 - il ritmo delle azioni - simbologia dell'orienteeing - la tecnica dei gesti atletici	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	Acrogym Pallacanestro Pre-acrobatica e acrobatica Floorball Pallavolo Orienteering Rugby Badminton Atletica	36
MOD. 3 NUOTO FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL'AMBIENTE ACQUATICO MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO	Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile libero.	Essere in grado di spostarsi e stare in acqua con disinvoltura ed efficacia Saper nuotare a stile libero. 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 libero. Esercizi di apnea. Progressione didattica dei tuffi.	8
MOD. 4 ANATOMIA NOZIONI GENERALI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: Apparato locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio	Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.	Saper correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.	Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.	Lezioni teoriche eventualmente con la visione di materiale didattico multimediale.	2

**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.

Solo in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo pratico (esonerati dall'attività pratica) si valuteranno gli aspetti cognitivi, socio-comportamentali e la collaborazione nelle attività di misurazione, compilazione di griglie, ecc.

Bolzano, 10 ottobre 2014