

| MODULI | COMPETENZE | | | CONTENUTI | TEMPI |
|--|--|---|--|--|-------|
| | AREA COGNITIVA (sapere) | AREA OPERATIVA (saper fare) | ATTEGGIAMENTI (saper essere) | | |
| POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.1. VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI SEZ.2. CONOSCENZA E PERCEZIONE PROPRIOCETTIVA DEL CORPO | <p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico e del potenziamento muscolare con i sovraccarichi.</p> <p>Conoscenze degli effetti positivi del movimento sugli apparati: neuro-muscolare, osteo-articolare, cardiocircolatorio e respiratorio.</p> | <p>Essere in grado di resistere ad uno sforzo il più a lungo possibile.</p> <p>Saper modulare lo sforzo e attuarlo con minore dispendio energetico.</p> <p>Essere in grado di vincere una resistenza opposta.</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 forza, di velocità, e resistenza con l'utilizzo del programma informatico GETEST e relative 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> | 16 |
| RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA | <p>Conoscere :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le regole di almeno due giochi di squadra, i fondamentali tecnici individuali e di squadra - i principali schemi di gioco - le tecniche di arrampicata - simbologia dell'orienteeing | <p>Saper controllare la palla con le varie parti del corpo e in situazioni di adattamento a condizioni ambientali variabili.</p> <p>Saper utilizzare le abilità motorie degli sport praticati comunicando e interagendo con gli altri e sapendo trasferirle in situazioni diverse</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> | Sez.1 Acrogym Sez.2 Pallacanestro Sez.3 Pre-acrobatica e acrobatica Sez.4 Floorball Sez.5 Baseball Sez.6 Orienteering Sez.7 Rugby Sez.8 Arrampicata Sez.9 Triathlon Sez.10 Corsa Campestre | 36 |
| NUOTO FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL' "HABITAT ACQUA" MIGLIORARE GLI ELEMENTI TECNICI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA PRATICA DEL NUOTO | <p>Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile crawl.</p> | <p>Esser in grado di spostarsi e stare in acqua con disinvoltura ed efficacia</p> <p>Saper nuotare nello stile crawl.</p> <p>Sapersi tuffare dal bordo vasca</p> | <p>Saper utilizzare l'acquaticità acquisita come risorsa di svago, di terapia e di conoscenza degli stili natatori.</p> | <p>Esercizi di ambientamento e acquaticità Galleggiamento e scivolamento.</p> <p>Nuoto: progressione didattica dello stile crawl.</p> <p>Esercizi di apnea</p> <p>Progressione didattica dei tuffi</p> | 8 |
| ANATOMIA Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica: App. locomotore App..cardiocircolatorio App. respiratorio | <p>Conoscenza delle nozioni base delle tematiche proposte.</p> | <p>Correlare le nozioni acquisite con lo svolgimento della pratica motoria.</p> | <p>Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche.</p> | <p>Lezioni teoriche con la visione di materiale didattico multimediale.</p> | 2 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|---|---|
| M O D. 5 | Educazione alla salute: Scienza 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, sovrappeso e sue conseguenze. | 2 |
|-----------------------------|--|---|--|--|---|---|

| Verifiche | Metodologie | Spazi utilizzati | Strumenti utilizzati |
|---------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Prove pratiche oggettive | Lezione frontale | Palestra | Il proprio corpo Ambiente e strutture della palestra |
| Test | Lavoro individuale autonomo | Area sportiva "Talvera" esterna | Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali |
| Prove strutturate | Lavoro individuale guidato | Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte | Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni |
| Osservazioni sistematiche | Lavoro di gruppo Lavoro a coppie | Campo da baseball Piscina | Impianto Hi Fi Computer e video proiettori Cardiofrequenzimetro Biciclette Pull boy Galleggianti |

OBIETTIVI GENERALI

- armonico sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento delle funzioni neuromuscolari e delle abilità motorie
- acquisizione del valore della corporeità
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita
- approfondimento pratico e teorico di attività motorie e sportive che favoriscano l'apprendimento di capacità trasferibili in altri ambiti
- acquisizione di capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA

- miglioramento della resistenza, forza e velocità
- miglioramento della coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- miglioramento della capacità di utilizzare in modo adeguato ai vari contenuti le proprie capacità condizionali
- praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI

- consolidamento del carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività.
- sviluppo della socialità e del senso civico: capacità di autocontrollo, rispetto delle regole e dei compagni, cura delle attrezzature.