



MODULI	COMPETENZE			CONTENUTI	TEMPI
	AREA COGNITIVA (sapere)	AREA OPERATIVA (saper fare)	ATTEGGIAMENTI (saper essere)		
M.O.D. 1 <b>POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI</b> 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
M.O.D. 2 <b>RIELABORAZIONE E COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI</b> CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<p>Conoscere :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le regole di almeno due giochi di squadra, i fondamentali tecnici individuali e di squadra</li> <li>- i principali schemi di gioco</li> <li>- le tecniche di arrampicata</li> <li>- simbologia dell'orienteeing</li> </ul>	<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 Pallavolo Sez.11 Calcio Sez. 12 Badminton	36
M.O.D. 3 <b>NUOTO</b> 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
M.O.D. 4 <b>ANATOMIA</b> Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia applicate all'Educazione Fisica:	<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

