

| 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 | 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 di tabelle percentili tarate a livello provinciale Esercitazioni a corpo libero, uso di piccoli e grandi attrezzi, giochi propedeutici finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali | 8 |
| | 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 di tabelle percentili tarate a livello provinciale Lavori in circuito Attività specifiche con attrezzi e pesi | 8 |
| MOD 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 | 20 |
| MOD 4 | 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 | Acrogym Pre-acrobatica e acrobatica Salti al minitramp Esercizi agli anelli Volteggi al cavallo Esercizi alla sbarra | 8 |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|---|---|---|
| M O D - 5 | NUOTO FAVORIRE E MIGLIORARE LA CONOSCENZA DELL'AMBIENTE ACQUATICO | Conoscere i principali elementi tecnici che caratterizzano lo stile libero | Essere in grado di galleggiare e spostarsi in acqua con efficacia Saper nuotare a stile libero Sapersi tuffare dal blocco di partenza | 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 |
| | EDUCAZIONE ALLA SALUTE IL DOPING | Conoscere gli effetti e i danni del doping | Correlare le nozioni acquisite con la vita quotidiana | Dimostrare una certa disponibilità a recepire tematiche didattiche prettamente teoriche | Aspetto etico, sociale e della salute nel doping Classificazione delle sostanze dopanti | 8 |

| Verifiche | Metodologie | Spazi utilizzati | Strumenti utilizzati |
|---|--|--|---|
| Prove pratiche oggettive Test Prove strutturate Osservazioni sistematiche Sintesi e questionari | Lezione frontale Lavoro individuale autonomo Lavoro individuale guidato Lavoro di gruppo Lavoro a coppie | Palestra Area sportiva "Talvera" esterna Spazi idonei allo svolgimento delle attività proposte Pista di pattinaggio VKE | Il proprio corpo Ambiente e strutture della palestra Piccoli e grandi attrezzi Attrezzi non convenzionali Strumenti per la rilevazione di misure e di tempi Schede predisposte per la trascrizione delle misurazioni Impianto Hi Fi Computer Cardiofrequenzimetro |
| | | Aula proiezioni | Video-proiezioni |
| | | Piscina scolastica "Samuele" | Pull boy Galleggianti Palloni manichino |

OBIETTIVI GENERALI

- stimolare le capacità motorie coordinative e condizionali come presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità, competenze motorie e prestazioni sportive
- raggiungere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte in diversi ambiti
- acquisire una capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport

OBIETTIVI SPECIFICI DELL'AREA PSICO-MOTORIA

- conoscere il proprio corpo e le modificazioni (miglioramento della resistenza, forza e velocità)
- percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo...) coordinazione di azioni efficaci in situazioni complesse
- coordinazione (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo)
- gioco, gioco-sport e sport (praticare almeno due degli sport programmati conoscendone le caratteristiche tecnico-tattiche)
- sicurezza (mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni, primo soccorso) e salute (corretti stili di vita)

OBIETTIVI RELAZIONALI-COMPORTAMENTALI

- consolidare il carattere attraverso: assunzione di ruoli, compiti di assistenza, arbitraggio, organizzazione delle attività
- 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 aiuto/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 dal punto di vista della collaborazione nelle attività di misurazione, compilazione di griglie, arbitraggio, ecc.

Bolzano, 8 ottobre 2019