

CONTENUTI dei MODULI		OBIETTIVI		METODOLOGIE		VERIFICHE
AREE DI COERENZA	UNITÀ	CONOSCENZE	COMPETENZE - ABILITÀ	METODI	MEZZI	
“Il mio corpo può” Esperienze che sollecitano la funzionalità organica	Le “prestazioni” del corpo: prove di resistenza, velocità, forza.	Avere il concetto di velocità, forza e resistenza.	Saper compiere azioni veloci Saper correre per tempi prolungati Saper eseguire correttamente gli esercizi Saper resistere in esercitazioni affaticanti	Circuiti estensivi e intensivi. Varie metodologie di allenamento per la corsa veloce, di resistenza e per la tonificazione muscolare	grandi e piccoli attrezzi, giochi sportivi e di movimento es. di reazione e ritmo attività aerobica e non anche con il supporto musicale	Test motori con tabelle di riferimento  Tapping Registrazione sistematica delle prestazioni
“La scioltezza” Miglioramento e mantenimento della mobilità articolare	La mobilità articolare	Avere il concetto di mobilità articolare	Dimostrare di avere una discreta mobilità articolare	Esercizi a corpo libero e agli attrezzi.	Piccoli e grandi attrezzi	Osservazione del movimento -flex tronco(mobilità)
“La destrezza” Consolidamento delle capacità coordinative.	Le capacità coordinative	Avere il concetto di coordinazione	Risolvere situazioni motorie più o meno complesse, sapersi cimentare con discreta autonomia in situazioni variabili e mutevoli	Percorsi. Staffette. Circuiti. Pre-acrobatica. Es. elementari della ginnastica artistica. Giochi di mov.	Piccoli e grandi attrezzi. Minitramp	Osservazione del movimento Test coordinativi: -percorso di destrezza - terzo tempo basket - riproduzione istantanea di un gesto nuovo
“Cooperare” Gli sport di squadra e i giochi cooperativi e collaborativi	Floorball Calcetto Basket Pallavolo Palla Tamburello	Conoscere le regole principali dei giochi praticati	Saper eseguire i fondamentali dei giochi praticati	Esercitazioni propedeutiche specifiche per ogni disciplina	Palloni e piccoli attrezzi e materiale specifico	Test pratici Es. specifici svolti individualmente e in gruppo
“Opporsi”	Badminton Tennis Tennis tavolo	Conoscenza delle regole principali	Idem come sopra	Idem	materiale specifico	Idem
“Corro, salto, lancio”	Atletica	Conoscenza delle principali specialità	Idem come sopra	Idem	Attrezzatura specifica	Idem
Ed.Stradale	Principi di ed. civica					

**Valutazione:** registrazioni sistematiche del livello di competenza e del grado di impegno profuso nonché del rendimento in relazione alle proprie possibilità.

**Modalità di svolgimento :** Gli alunni si cimentano nelle varie attività attraverso i seguenti metodi:

globale e talvolta individualizzato, adattandosi e sperimentando il movimento fino ad avvicinarsi sempre più alla prestazione tecnica richiesta.

**Luogo:** la palestra della scuola, il Palasport.

CONTENUTI dei MODULI		OBIETTIVI		METODOLOGIE		VERIFICHE
AREE DI COERENZA	UNITÀ	CONOSCENZE	COMPETENZE - ABILITÀ	METODI	MEZZI	
“Il mio corpo può”  Esperienze che sollecitano la funzionalità organica	Le “prestazioni” del corpo: prove di resistenza, velocità, forza.	Avere il concetto di velocità, forza e resistenza.	Saper compiere azioni veloci Saper correre per tempi prolungati Saper eseguire correttamente gli esercizi Saper resistere in esercitazioni affaticanti	Circuiti estensivi e intensivi. Varie metodologie di allenamento per la corsa veloce, di resistenza e per la tonificazione muscolare	grandi e piccoli attrezzi, giochi sportivi e di movimento es. di reazione e ritmo attività aerobica e non anche con il supporto musicale	Test motori con tabelle di riferimento - Tapping Registrazione sistematica delle prestazioni
“La scioltezza” Mantenimento della mobilità articolare	La mobilità articolare	Avere il concetto di mobilità articolare	Dimostrare di avere una discreta mobilità articolare	Esercizi a corpo libero e agli attrezzi.	Piccoli e grandi attrezzi	Osservazione del movimento - flex tronco(mobilità)
“La destrezza”  Consolidamento e miglioramento delle capacità coordinative.	Le capacità coordinative	Avere il concetto di coordinazione	Risolvere situazioni motorie più o meno complesse, sapersi cimentare con discreta autonomia in situazioni variabili e mutevoli	Percorsi. Staffette. Circuiti. Pre-acrobatica. Es. elementari della ginnastica artistica. Giochi.	Piccoli e grandi attrezzi. Minitramp	Osservazione del movimento Test coordinativi: - percorso di destrezza - terzo tempo basket - schiacciata pallavolo - riproduzione istantanea di un gesto nuovo
“Cooperare”  Gli sport di squadra e i giochi cooperativi e collaborativi	Floorball Calcetto Basket Pallavolo Palla Tamburello	Conoscere le regole principali dei giochi praticati	Saper eseguire i fondamentali dei giochi praticati	Esercitazioni propedeutiche specifiche per ogni disciplina	Palloni e piccoli attrezzi materiale specifico	Test pratici Es. specifici svolti individualmente e in gruppo
“Opporsi”	Badminton Tennis	Conoscenza delle regole principali	Idem come sopra	Idem	materiale specifico	Idem
“Corro, salto, lancio”	Atletica	Conoscenza delle principali specialità	Idem come sopra	Idem	Attrezzatura specifica	Idem

**Valutazione:** registrazioni sistematiche del livello di competenza e del grado di impegno profuso nonché del rendimento in relazione alle proprie possibilità.

**Modalità di svolgimento :** Gli alunni si cimentano nelle varie attività attraverso i seguenti metodi:

globale e talvolta individualizzato, adattandosi e sperimentando il movimento fino ad avvicinarsi sempre più alla prestazione tecnica richiesta.

**Luogo:** la palestra della scuola, il Palasport.

CONTENUTI dei MODULI		OBIETTIVI		METODOLOGIE		VERIFICHE
AREE DI COERENZA	UNITÀ	CONOSCENZE	COMPETENZE - ABILITÀ	METODI	MEZZI	
“Il mio corpo può” Esperienze che sollecitano la funzionalità organica	Le “prestazioni” del corpo: prove di resistenza, velocità, forza.	Riconoscere le metodologie più semplici per l’allenamento delle capacità condizionali: resistenza, forza e velocità Metodologie di riscaldamento Lo stretching e i suoi effetti	Saper compiere azioni alla massima velocità Saper contrastare un carico Saper correre per tempi prolungati Saper eseguire correttamente gli esercizi Saper resistere in esercitazioni affaticanti	Circuiti estensivi e intensivi. Varie metodologie di allenamento per la corsa veloce e di resistenza e per il miglioramento della forza.	grandi e piccoli attrezzi, giochi sportivi e di movimento es. di reazione e ritmo attività aerobica e non anche con il supporto musicale	Test motori con tabelle di riferimento Registrazione sistematica delle prestazioni - corsa di resistenza nei percorsi - Tapping
“La scioltezza” Mantenimento della mobilità articolare	La mobilità articolare	Conoscere la metodologia per lo sviluppo della mobilità articolare (stretching ed es. di mobilizzazione delle singole articolazioni)	Dimostrare di avere una discreta mobilità articolare	Esercizi a corpo libero e agli attrezzi.	Piccoli e grandi attrezzi	Test pratici flex tronco(mobilità)
“La destrezza” Consolidamento e miglioramento delle capacità coordinative.	Le capacità coordinative	Individuare le più importanti capacità coordinative Capacità di ritmizzazione Capacità di orientamento spazio-temporale Capacità di equilibrio	Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse e non usuali Avere autonomia e versatilità motoria.	Percorsi. Staffette. Circuiti. Pre-acrobatica. Es. elementari della ginnastica artistica. Giochi.	Piccoli e grandi attrezzi. Minitramp e trampolino.	Osservazione del movimento Test coordinativi: - terzo tempo - schiacciata pallavolo - riproduzione istantanea di un movimento - percorso di destrezza
“Cooperare” Gli sport di squadra e i giochi cooperativi e collaborativi	Floorball Calcetto Basket Pallavolo Palla Tamburello	Conoscere le regole principali e gli aspetti tecnico-tattici principali	Saper eseguire con una certa precisione tecnica i fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati.	Esercitazioni propedeutiche e specifiche di ogni disciplina	Palloni e piccoli attrezzi materiale specifico	Test Es. specifici svolti individualmente e in gruppo
“Opporsi”	Badminton Tennis Tennis Tavolo	Conoscere le regole principali	Idem come sopra	Idem	materiale specifico	Idem
“Corro, salto, lancio”	Atletica	Conoscenza delle principali specialità	Idem come sopra	Idem	il materiale specifico	Idem
Pesistica	Allenamento con i pesi	Conoscere le principali tecniche di allenamento con i pesi	Eseguire correttamente gli esercizi	Esercitazioni specifiche	Attrezzatura specifica	Osservazione esecutiva

**Valutazione:** registrazioni sistematiche del livello di competenza e del grado di impegno profuso nonché del rendimento in relazione alle proprie possibilità.

**Modalità di svolgimento:** Gli alunni si cimentano nelle varie attività attraverso i seguenti metodi:

globale e talvolta individualizzato, adattandosi e sperimentando il movimento fino ad avvicinarsi sempre più alla prestazione tecnica richiesta.

**Luogo:** la palestra della scuola, il Palasport.

CONTENUTI dei MODULI		OBIETTIVI		METODOLOGIE		VERIFICHE
AREE DI COERENZA	UNITÀ	CONOSCENZE	COMPETENZE - ABILITÀ	METODI	MEZZI	
“Il mio corpo può” Esperienze che sollecitano la funzionalità organica	Le “prestazioni” del corpo: prove di resistenza, velocità, forza.	Riconoscere le metodologie più semplici per l’allenamento delle capacità condizionali: resistenza, forza e velocità Sapere cos’è la capacità di recupero e avere il concetto di “allenamento” cioè di “stato di forma” Metodologie di riscaldamento Lo stretching e i suoi effetti Gli esercizi di tonificazione.	Saper compiere azioni alla massima velocità Saper contrastare un carico Saper correre per tempi prolungati Saper eseguire correttamente gli esercizi Saper resistere in esercitazioni affaticanti e di forza con piccoli sovraccarichi	Circuiti estensivi e intensivi. Varie metodologie di allenamento per la corsa veloce e di resistenza e per il miglioramento della forza.	grandi e piccoli attrezzi, giochi sportivi e di movimento es. di reazione e ritmo attività aerobica e non anche con il supporto musicale	Test motori con tabelle di riferimento Registrazione sistematica delle prestazioni  - Tapping
“La scioltezza” Mantenimento della mobilità articolare	La mobilità articolare	Conoscere la metodologia per lo sviluppo della mobilità articolare (stretching ed es. di mobilizzazione delle singole articolazioni)	Dimostrare di avere una discreta mobilità articolare	Esercizi a corpo libero e agli attrezzi.	Piccoli e grandi attrezzi	Test pratici flex.tronco(mobilità)
“La destrezza” Consolidamento e miglioramento delle capacità coordinative.	Le capacità coordinative	Individuare le più importanti capacità coordinative Capacità di ritmizzazione Capacità di orientamento spazio-temporale Capacità di equilibrio	Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse e non usuali Avere autonomia e versatilità motoria.	Percorsi. Staffette. Circuiti. Pre-acrobatica. Es. elementari della ginnastica artistica. Giochi.	Piccoli e grandi attrezzi. Minitramp	Osservazione del movimento Test coordinativi: - terzo tempo - schiacciata pallavolo - riproduzione istantanea di un mov. - percorso di destrezza
“Cooperare” Gli sport di squadra e i giochi cooperativi e collaborativi	Floorball Calcetto Basket Pallavolo Palla Tamburello	Conoscere le regole principali e gli aspetti tecnico-tattici principali	Saper eseguire con una certa precisione tecnica i fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati.	Esercitazioni propedeutiche e specifiche di ogni disciplina	Palloni e piccoli attrezzi materiale specifico	Test Es. specifici svolti individualmente e in gruppo
“Opporsi”	Badminton Tennis	Conoscere le regole principali	Idem come sopra	Idem	materiale specifico	Idem
“Corro, salto, lancio”	Atletica	Conoscenza delle specialità principali	Idem come sopra	Idem	Le pedane e il materiale specifico	Idem
Pesistica	Allenamento con i pesi	Conoscere le principali tecniche di allenamento con i pesi	Eseguire correttamente gli esercizi	Esercitazioni specifiche	Attrezzatura specifica	Osservazione esecutiva

**Valutazione:** registrazioni sistematiche del livello di competenza e del grado di impegno profuso nonché del rendimento in relazione alle proprie possibilità.

**Modalità di svolgimento:** Gli alunni si cimentano nelle varie attività attraverso i seguenti metodi:

globale e talvolta individualizzato, adattandosi e sperimentando il movimento fino ad avvicinarsi sempre più alla prestazione tecnica richiesta.

**Luogo:** la palestra della scuola, il Palasport.