

La studentessa, lo studente è in grado di:

- eseguire diverse discipline sportive individuali e di squadra, utilizzare tecnica e tattica in modo corretto e mirato, migliorare la propria forma con misure adeguate;
- praticare uno stile di vita sano e attivo attraverso le competenze generali e le metodologie di allenamento acquisite;
- affrontare competizioni all'interno di un'etica corretta e osservando le regole vigenti e il fair-play, organizzare attività sportive per sé e per altri e assumere ruoli diversi;
- confrontarsi criticamente con il mondo dello sport e dello sviluppo tecnologico ed esercitare movimento, gioco e sport rispettando la natura, l'ambiente e i necessari criteri di sicurezza;
- riuscire a proporre piccole progressioni didattiche per lo sviluppo di vari schemi motori di base, delle capacità condizionali e coordinative.

I. OBIETTIVI, ABILITÀ, COMPETENZE, ARGOMENTI PRATICI E INDICAZIONI METODOLOGICHE SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO

	Abilità	Conoscenze	Argomenti / Contenuti	Indicazioni metodologiche e didattiche – Materiali – Media – Strumenti	Percorsi pluridisciplinari – Riferimenti – Aggiunte personali
Esperienza corporea e movimento	<p>Organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro</p> <p>Consolidare ritmo e fluidità del movimento</p>	<p>Educazione al movimento e allo sport</p>	<p><u>Vari accenni su schemi motori complessi a corpo libero:</u> esecuzione di diversi schemi motori complessi da soli e in coppia, controllando il movimento sinergico dei propri arti e l'espressione corporea (interna ed esterna) -ginnastica posturale, pilates, ginnastica artistica, ginnastica con piccoli attrezzi</p> <p><u>Schemi motori complessi come:</u> Girarsi lungo l'asse longitudinale e sagittale, salti e balzi.</p>	<p>- consolidare, rielaborare e approfondire i contenuti acquisiti nei primi quattro anni</p> <p>- principio della graduale riduzione dei supporti</p> <p>- principio del graduale avvicinamento</p> <p>- principio della suddivisione in particelle funzionali</p> <p>- supporti ambientali, supporti materiali e assistenza attiva</p> <p>- spiegazione verbale degli esercizi, dell'esecuzione motoria e l'importanza dei</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, della disponibilità degli attrezzi nella palestra, sul campo sportivo, in piscina e in ambiente naturale, il tutto a seconda degli obiettivi prefissati.</p> <p>Eventualmente percorsi pluridisciplinari in collaborazione con altre materie (scientifiche).</p>

			<p>Bilanciare, appoggiare, rotolare, ribaltarsi, arrampicare, dondolare, accovacciarsi, divaricare ecc.</p> <p><u>Su possibili attrezzi:</u> anelli, sbarra, palco di salita, pertica, parallele, fune, scala mobile, spalliera, panca, plinto, cavallina, trave, mini-trampolino e trampolino</p>	<p>contenuti pratici delle regole di gioco e del comportamento tattico</p> <ul style="list-style-type: none"> - indicazione degli errori frequenti e tentativo di correzione degli stessi - dimostrazione tramite insegnante e, o alunno - supporti ritmici, acustici e tattili - dimostrazione degli esercizi o sequenze motorie tramite tabelle o fotogrammi - assegnazione di compiti motori - forme di esercizi e di gioco a coppie, in gruppo e individuale - esercizi sotto forma di circuito e percorsi - utilizzo di sequenze di esercizi metodologici nei giochi e nel corpo libero 	
Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive	Percezione sensoriale	Alcuni balli moderni e balli di gruppo Balli tradizionali			
Autovalutazione delle proprie capacità e prestazioni sportive e inquadrarle mediante criteri obiettivi	Criteri specifici di prestazione sportiva	Miglioramento della capacità motorie (resistenza, forza, velocità, equilibrio e mobilità) e delle abilità motorie (varie discipline sportive).			
Capacità motorie - sportive	Proporre e realizzare progetti motori e sportivi che prevedono una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi	Coordinazione generale	<p>Vari accenni su schemi motori di base e complessi a corpo libero e con piccoli attrezzi</p> <p>Preparazione individuale e/o in gruppi di piccole sequenze didattiche e/o propedeutiche su Schemi motori di base, capacità coordinative e capacità condizionali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - consolidare, rielaborare e approfondire i contenuti acquisiti nei primi quattro anni - principio della graduale riduzione dei supporti - principio del graduale avvicinamento - principio della suddivisione in particelle funzionali - supporti ambientali, supporti materiali e assistenza attiva - spiegazione verbale degli esercizi, dell'esecuzione motoria e l'importanza dei contenuti pratici delle regole di gioco e del comportamento tattico - indicazione degli errori frequenti e tentativo di correzione degli stessi - dimostrazione tramite insegnante e, o alunno - supporti ritmici, acustici e tattili - dimostrazione degli esercizi o sequenze motorie tramite tabelle o fotogrammi - assegnazione di compiti motori - forme di esercizi e di gioco a coppie, in gruppo e individuale - esercizi sotto forma di circuito e percorsi 	<p>A seconda del numero degli alunni, della disponibilità degli attrezzi nella palestra, sul campo sportivo, in piscina e in ambiente naturale, il tutto a seconda degli obiettivi prefissati.</p>
	<p>Creare benessere fisico e mentale attraverso l'esercizio pianificato</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva</p>	Fitness e movimento per la salute	<p>Saper elaborare un piano personale rivolto al proprio benessere.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p>Approfondimenti teorico-pratici sulla metodologia di allenamento per uno stile di vita sano e attivo</p>		

				- utilizzo di sequenze di esercizi metodologici nei giochi e nel corpo libero	
Giochi sportivi e di movimento	<p>Partecipare attivamente a giochi di squadra mostrando notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica sportiva e fare ricorso ai propri punti di forza</p> <p>Mettere in atto le giuste strategie applicando il regolamento con imparzialità, mantenendo il fair play</p>	Giochi di squadra e sportivi	<p>Elementi tecnici di base, giochi propedeutici e giochi finalizzati</p> <p>Grandi giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio.</p> <p>Ulteriori giochi individuali e di squadra (accenni e ripasso): badminton, speedminton, tennis/ ping pong, padel, floorball, baseball, ultimate-frisbee, flag football, rugby, tchoukball, palla avvelenata.</p> <p>Giochi di rimessa e giochi a tema</p>	<p>- consolidare, rielaborare e approfondire i contenuti acquisiti nei primi quattro anni</p> <p>- principio della graduale riduzione dei supporti</p> <p>- principio del graduale avvicinamento</p> <p>- principio della suddivisione in particelle funzionali</p> <p>- supporti ambientali, supporti materiali e assistenza attiva</p> <p>- spiegazione verbale degli esercizi, dell'esecuzione motoria e l'importanza dei contenuti pratici delle regole di gioco e del comportamento tattico</p> <p>- indicazione degli errori frequenti e tentativo di correzione degli stessi</p> <p>- dimostrazione tramite insegnante e, o alunno</p> <p>- supporti ritmici, acustici e tattili</p> <p>- dimostrazione degli esercizi o sequenze motorie tramite tabelle o fotogrammi</p> <p>- assegnazione di compiti motori</p> <p>- forme di esercizi e di gioco a coppie, in gruppo e individuale</p> <p>- esercizi sotto forma di circuito e percorsi</p> <p>- utilizzo di sequenze di esercizi metodologici nei giochi e nel corpo libero</p>	<p>A seconda del numero degli alunni, della disponibilità degli attrezzi nella palestra, sul campo sportivo, in piscina e in ambiente naturale, il tutto a seconda degli obiettivi prefissati.</p>
	<p>Organizzare e valutare competizioni individuali e a squadre</p> <p>Autovalutazione oggettiva di se stesso e degli altri</p> <p>Creatività sportiva</p> <p>Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso</p>	<p>Organizzazione e valutazione</p> <p>Sicurezza</p>	<p>Preparazione individuale e/o in gruppi di piccole sequenze didattiche e/o propedeutiche su vari giochi di squadra</p> <p>Proposte arricchite con diverse variabili nell'esecuzione (creatività)</p>		

Movimento e sport all' aperto ed in acqua	Assumere responsabilità per un comportamento rispettoso e sapersi orientare della natura	Sport in ambiente naturale	<p>Camminare, correre, scivolare, salire, bilanciare, arrampicare, calpestare, orientarsi all' aperto, individuare e calcolare il rischio, muoversi con e su attrezzi tradizionali e moderni</p> <p>Conoscenze su varie discipline e attività sportive come: camminata, nordic walking, arrampicata, bouldern, corsa e corsa d'orientamento, geocaching, trekking, andare in bici, sci alpino e nordico, snowboard, slittino su pista naturale, pattinaggio, ciaspole, hockey su ghiaccio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - consolidare, rielaborare e approfondire i contenuti acquisiti nei primi tre anni - principio della graduale riduzione dei supporti - principio del graduale avvicinamento - principio della suddivisione in particelle funzionali - supporti ambientali, supporti materiali e assistenza attiva <ul style="list-style-type: none"> - spiegazione verbale degli esercizi, dell'esecuzione motoria e l'importanza dei contenuti pratici delle regole di gioco e del comportamento tattico 	
	Muoversi e orientarsi nella natura e in montagna	Orientamento e sicurezza	<p>Camminare, correre, scivolare, salire, bilanciare, arrampicare, calpestare, orientarsi all' aperto, individuare e calcolare il rischio, muoversi con e su attrezzi tradizionali e moderni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - indicazione degli errori frequenti e tentativo di correzione degli stessi - dimostrazione tramite insegnante e, o alunno <ul style="list-style-type: none"> - supporti ritmici, acustici e tattili - dimostrazione degli esercizi o sequenze motorie tramite tabelle o fotogrammi <ul style="list-style-type: none"> - assegnazione di compiti motori 	
	Nuotare in diversi stili, immergersi e giocare nell'acqua	Tecniche di nuoto, Attività di gioco in acqua	<p>Conoscere il medium acqua Ridimensionare la paura Muoversi sott'acqua e galleggiare Tecnica di base nei seguenti stili: libero, rana e dorso Immergersi in acqua Tuffi di base Giochi acquatici</p>	<ul style="list-style-type: none"> - forme di esercizi e di gioco a coppie, in gruppo e individuale - esercizi sottoforma di circuito e percorsi <ul style="list-style-type: none"> - utilizzo di sequenze di esercizi metodologici nei giochi e nel corpo libero 	

II. NOZIONI TEORICHE

- Cenni sul doping;
- Teoria e tecniche della metodologia di allenamento, fisiologia dell'esercizio;
- Ripasso su: alimentazione, fisiologia generale, apparato locomotore, primo soccorso.