

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;
- riconoscere l'utilità dell'attività sportiva per la salute e praticare uno stile di vita attivo;
- 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.

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	Eseguire sequenze motorie in modo corretto in situazioni complesse e anche sotto sforzo - Comprensione di ritmo e fluidità del movimento	Educazione posturale - Espressione corporea	<u>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 <u>Schemi motori complessi come:</u> Girarsi lungo l'asse longitudinale e sagittale, salti e balzi. Bilanciare, appoggiare, rotolare, ribaltarsi, arrampicare, dondolare, accovacciarsi, divaricare ecc. <u>Su possibili attrezzi:</u>	- 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	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. Percorsi pluridisciplinari in collaborazione con altre materie (scientifiche).

			anelli, sbarra, palco di salita, pertica, parallele, fune, scala mobile, spalliera, panca, plinto, cavallina, trave, minitrampolino e trampolino	<ul style="list-style-type: none"> - 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 sottoforma di circuito e percorsi - utilizzo di sequenze di esercizi metodologici nei giochi e nel corpo libero 	
	Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno	Diversi ritmi di movimento	<p>Moduli ritmici e suoni in coppia o in gruppo</p> <p>Balli moderni e balli di gruppo</p> <p>Balli tradizionali</p> <p>Riconoscere ed eseguire autonomamente il ritmo delle azioni</p>		
Capacità motorie - sportive	<p>Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto</p> <p>-</p> <p>Scegliere e applicare metodi e tecniche di allenamento adeguati in base alle capacità condizionali</p> <p>-</p> <p>Rafforzare le capacità condizionali</p>	Principi fondamentali e metodi per il miglioramento delle prestazioni (Metodologie di allenamento corrette)	<p>Resistenza aerobica ed anaerobica (corsa di durata, corsa d'orientamento, percorso ad ostacoli, circuito, ginnastica con musica, piccoli giochi)</p> <p>Forza: circuito, ginnastica con musica, ginnastica posturale, forza specifica attraverso vari schemi motori di base e capacità motorie complesse</p> <p>Velocità: diversi tipi di corsa, andature, sprint, giochi di reattività, reagire a diversi impulsi, agilità segmentaria</p> <p>Equilibrio: bilanciare, trovare e mantenere l'equilibrio;</p> <p>Mobilità: esercizi di mobilizzazione e allungamento attivi e passivi;</p> <p>Agilità e destrezza</p> <p><u>Inoltre attraverso:</u> Giochi, esercizi a corpo libero e con attrezzi e movimenti quotidiani corretti (camminare, stare seduti, sollevare carichi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 sottoforma di circuito e percorsi - utilizzo di sequenze di esercizi metodologici nei giochi e nel corpo libero 	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.
	Rafforzare le capacità coordinative e sequenze di movimento utilizzando la tecnica corretta	Elementi tecnici e fondamenti di diverse discipline sportive e specialmente di diverse forme di movimento generali	Migliorare e perfezionare le capacità coordinative Inserimento della psicocinetica e concentrazione sulle capacità di abbinamento, di orientamento nella spazio-tempo, di differenziazione		

	Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione, metodi e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone		Migliorare e perfezionare elementi tecnici attraverso la variabilità e ripetitività nel e del gesto motorio: Atletica leggera (salto in alto, salto in lungo, corse di velocità e resistenza, staffette, corsa agli ostacoli, lanci) Varie forme di movimento		seconda degli obiettivi prefissati.
	Mostrare motivazione e piacere nel movimento, nel gioco e nella prestazione sportiva	Gioco-Sport (Aspetto relazionale)	Conoscenza di elementi di base della psicologia dello sport Sviluppare creatività Creare un ampio spettro di schemi motori	Collaborazione, partecipazione e interesse personale	
Giochi sportivi e di movimento	Praticare diversi giochi di rimessa	Gioco Gioco - Sport	Elementi tecnici di base, giochi propedeutici e giochi finalizzati ai grandi giochi di squadra ("Burner Games" ecc.)	<ul style="list-style-type: none"> - principio della graduale riduzione dei supporti - principio del graduale avvicinamento <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 sottoforma di circuito e percorsi 	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.
	Partecipare attivamente a giochi di squadra e fare ricorso ai propri punti di forza	Giochi sportivi	Grandi giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio. Ulteriori giochi di squadra e individuali di cui alcuni verranno inseriti nel programma: Floorball, Badminton, Tennis/ ping pong, Padel, Baseball, Ultimate-frisbee, Rugby, Tschoukball, Faustball, Prellball, Flag football, Palla avvelenata.		
	Rispettare le regole e adattare alla situazione, giocare lealmente, fattori sociali Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali	Regolamento e principi sociali	Forme di gioco semplici e complesse dei giochi di squadra, giochi individuali e forme di gioco sopra citati, puntando sul riconoscimento dei veri valori nello sport, sul fair play e sulle possibilità di integrazione e risocializzazione attraverso lo sport		

Movimento e sport all'aperto ed in acqua	Praticare movimento e sport in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale	Attività 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><u>Verranno fatte alcune delle attività:</u> 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>	- utilizzo di sequenze di esercizi metodologici nei giochi e nel corpo libero	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.
	Nuotare in diversi stili, giocare nell'acqua	Giochi e sport acquatici	<p>Ridimensionare la paura. Tecniche di base e stili di nuoto, partenze e virate, giochi in acqua, allenare la resistenza. Tecniche di salvamento</p>		

II. NOZIONI TEORICHE

- Anatomia (ossa, articolazioni e muscoli).
- Difetti di portamento (colonna vertebrale e arti inferiori) – Postura
- Fisiologia e apparato cardiocircolatorio
- Frequenza cardiaca ed interpretazione dei valori
- Alimentazione (linee guida e concetti generali)
- Nozioni di primo soccorso