|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FASE** | **NELLO SPORT** | **NEL TEMPO SCUOLA** | **MINUTI** | **MATERIALE** | **INTELLIGENZA MAGGIORMENTE STIMOLATA** |
| RISCALDAMENTO | Fase in cui il nostro corpo viene messo “a regime” | Presentazione dell’argomento | 5 | Immagine simbolo | Tutte |
| LAVORO ISOTONICO | Questa fase riguarda il potenziamento muscolare.  La tipologia di sforzo richiesta è intensa e di breve durata.  Per questo motivo il lavoro isotonico viene collocato nella seconda fase, dopo il riscaldamento, per sfruttare al meglio questa fonte energetica. | E’la fase di spiegazione più intensa e particolareggiata.  L’insegante entra nel cuore dell’argomento. | 15 | Testo  Mappa  PowerPoint  ecc | Linguistica  Logico-matematica  Interpersonale |
| LAVORO AEROBICO | Se l’intensità del lavoro aerobico non è elevata e se le scorte glucidiche presenti nei muscoli sono in via terminale, l’organismo attinge maggiormente dai grassi  E’ un lavoro meno inteso del precedente seppur impegnativo. | E’ la fase di elaborazione alternativa.  Il docente lascia parlare le immagini e i suoni. | 15 | Video | Musicale  Spazio-visiva |
| DEFATICAMENTO | In questa fase viene inserito lo stretching che consente di allentare le tensioni muscolari accumulate e ridare la giusta elasticità ai muscoli sollecitati in precedenza. | RIELABORAZIONE GRAFICA AUTONOMA | 15 | Mappa realizzata dagli alunni | In modo diverso vengono stimolate tutte le intelligenze |
| RIELABORAZIONE ORALE RAGIONATA E CRITICA | 5 | Esposizione orale sulle fasi fondamentali dell’argomento affrontato da parte di uno o due alunni |
| CONCLUSIONI  E  TEMPO DI DEFATICAMENTO FINALE | 5 | Brevissimo riepilogo da parte dell’insegnate |
| Riposo |