

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE PECUP PROFESSIONALI	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità (descrizione)	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> • Costruzione del sé: Imparare ad imparare, progettare; • Relazione con gli altri: Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile; • Rapporto con la realtà: risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare le informazioni ricevute. • Lo sport, le regole e il fair play • Salute, benessere, sicurezza e 		C1 : Conoscere i principi alla base dell'allenamento, essere in grado di progettare e far eseguire un riscaldamento adeguato, nel rispetto delle proprie caratteristiche e quelle degli altri alunni in classe	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i principi alla base dell'allenamento; • Conoscere le caratteristiche di una seduta di allenamento o un piano di allenamento. • Comprendere e sperimentare il giusto rapporto carico-recupero per il miglioramento della prestazione. • Saper progettare un riscaldamento adeguato generale e specifico, in base alle attività che si andranno a praticare successivamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Fasi di seduta di allenamento; • Strutturazione di un piano di allenamento; • Apprendimento, controllo, adattamento e trasformazione del movimento.
		C2 : Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva. Valutare e scegliere i metodi d'allenamento specifici per l'allenamento delle diverse capacità motorie.	<ul style="list-style-type: none"> • Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, velocità, forza e mobilità articolare) applicando metodiche di allenamento adatte alle proprie caratteristiche; • Utilizzare esercizi di rafforzamento dei principali gruppi muscolari attraverso esercizi con piccoli sovraccarichi ed esercizi a corpo libero; • Eseguire movimenti con 	<ul style="list-style-type: none"> • I metodi specifici per l'allenamento della forza, resistenza, velocità e mobilità articolare. • Circuiti-progressioni relativi alle capacità condizionali e coordinative. • Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali diverse.

prevenzione			<p>l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali e saper analizzare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori; • Rilevare come la costanza dell'allenamento determina effetti sull'organismo in toto e sui vari apparati fisiologici; • Saper svolgere attività di diversa durata ed intensità adattando il movimento a variazioni di ampiezza, ritmo e situazioni spazio-temporali diverse; 	
			<p>C3: Ampliare il personale bagaglio motorio-sportivo e saper affrontare attività motorie e sportive supportati da approfondimenti culturali e tecnico-tattici</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento culturali e tecnico-tattici dei principali sport individuali e di squadra; • Scoperta di sport meno popolari e in ambienti naturali diversi. • Conoscere i gesti arbitrali principali degli sport praticati durante le lezioni
			<ul style="list-style-type: none"> • Incrementare le abilità nei fondamentali dei principali sport individuali e di squadra; • Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo; • Identificare l'errore e le strategie per migliorare i principi tecnico-tattici dei vari sport; • Assumere atteggiamenti positivi all'interno di un gruppo attraverso il confronto, la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità personali; • Saper assumere un atteggiamento consono e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che 	

			<p>nella sconfitta (fair play);</p> <ul style="list-style-type: none"> Saper arbitrare/giudicare i match o partite/sfide di vari sport di squadra. 	
		C4 : Utilizzare le reti e gli strumenti informatici in maniera consapevole nelle attività di studio, ricerca, sociali e professionali.	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare i servizi digitali pubblici e privati e differenti dispositivi digitali e applicazioni come canali di partecipazione alla vita sociale 	<ul style="list-style-type: none"> Cittadino digitale, Digital divide, servizi digitali pubblici e privati Utilizzo delle app sportive per registrare i progressi effettuati
		C5: Il fenomeno del doping	<ul style="list-style-type: none"> Saper riconoscere i principali effetti di alcune sostanze dopanti sul nostro organismo La WADA, la NADO ed i controlli antidoping 	<ul style="list-style-type: none"> La WADA e il suo codice i controlli antidoping in Italia e nel mondo casi particolari
		COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
		C1 : Conoscere i principi alla base dell'allenamento, essere in grado di progettare e far eseguire un riscaldamento adeguato	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le caratteristiche di una seduta di allenamento o un piano di allenamento. Saper progettare un riscaldamento adeguato generale e specifico, in base alle attività che si andranno a praticare successivamente 	<ul style="list-style-type: none"> Fasi di seduta di allenamento; Strutturazione di un piano di allenamento; Apprendimento, controllo, adattamento e trasformazione del movimento.

		C2 : Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, velocità, forza e mobilità articolare) applicando metodiche di allenamento adatte alle proprie caratteristiche; • Utilizzare esercizi di rafforzamento dei principali gruppi muscolari attraverso esercizi con piccoli sovraccarichi ed esercizi a corpo libero; • Rilevare come la costanza dell'allenamento determina effetti sull'organismo in toto e sui vari apparati fisiologici; • Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali e saper analizzare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori; 	<ul style="list-style-type: none"> • I metodi per l'allenamento della forza, resistenza, velocità e mobilità articolare. • Circuit training • Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
		C3 : Ampliare il personale bagaglio motorio-sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementare le abilità nei fondamentali dei principali sport individuali e di squadra; • Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo; • Saper assumere un atteggiamento consono e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta (fair play); • Saper arbitrare/giudicare i match o partite/sfide di vari sport di squadra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Scoperta di sport meno popolari e in ambienti naturali diversi. • Conoscere i gesti arbitrali principali degli sport praticati durante le lezioni

		C4 : Utilizzare le reti e gli strumenti informatici in maniera consapevole nelle attività di studio, ricerca, sociali e professionali.	<ul style="list-style-type: none"> • Saper Utilizzare i servizi digitali pubblici e privati di base e differenti dispositivi digitali comuni per partecipazione alla vita sociale 	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di essere Cittadino digitale, Digital divide, servizi digitali pubblici e privati
		C5 : Il fenomeno del doping	<ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere alcuni effetti di alcune sostanze dopanti più comuni • Sapere le basi dei controlli antidoping 	<ul style="list-style-type: none"> • Cos'è la WADA e di cosa si occupa • Casi particolari di doping

Data _____

Firma docente _____