

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità	Conoscenze
<p>Costruzione del sé: Imparare ad imparare, progettare;</p> <p>Relazione con gli altri: Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile;</p> <p>Rapporto con la realtà: risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione.</p>	<p>C1: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. <i>Compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare; coordinare azioni efficaci in situazioni complesse; utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici. Nello specifico compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile (velocità). Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva.</i></p>	<p>La velocità: utilizzare esercizi appropriati per migliorarla, Utilizzare esercizi appropriati per migliorare ed utilizzare le capacità motorie; realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali. Comprendere e sperimentare i metodi d'allenamento più adatti per migliorare le diverse capacità motorie. Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali applicando metodiche di allenamento adatte alle proprie caratteristiche. Saper svolgere attività di diversa durata ed intensità adattando il movimento a variazioni di ampiezza, ritmo e situazioni spazio-temporali diverse. Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze motorie e ai vari contenuti tecnici.</p>	<p>La velocità: definizione ed esercizi per migliorarla. Esercizi per migliorare la mobilità articolare, la resistenza generale e specifica, la forza; attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche semplici e complesse; attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse. Cenni sul sistema immunitario e linfatico.</p>
	<p>C2: Lo sport, le regole e il fair play. <i>Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni; organizzare in autonomia e responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di classe riguardanti almeno due sport di squadra e individuali fra quelli proposti; svolgere funzioni di arbitraggio; elaborare regole di gioco adattate alla circostanza.</i></p>	<p>Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo. Praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra. 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 nella sconfitta. Scoprire propensioni individuali e attitudini sperimentando ruoli diversi. Partecipare in modo serio e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi.</p>	<p>I regolamenti delle discipline sportive. Regole di comportamento nei confronti di compagni di squadra, avversari e arbitri. Attività sportive individuali e di squadra, caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, principi della preparazione fisica.</p>
	<p>C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. <i>Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive.</i></p>	<p>Applicare gli interventi di primo soccorso. Utilizzare i comportamenti e le strategie per intervenire in modo adeguato in caso di emergenze ed urgenze.</p>	<p>Interventi di primo soccorso (ED CIVICA) Emergenze ed urgenze (ED CIVICA) Cenni sul sistema immunitario e linfatico.</p>
	<p>C4: Relazione con l'ambiente naturale <i>Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di</i></p>	<p>Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità.</p>	<p>Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da attuare per rispettare l'ambiente.</p>

<i>responsabilità.</i>		
COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
C1: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	La velocità: compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile. Compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare; utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici; consolidare l'equilibrio; coordinare azioni efficaci in situazioni complesse; potenziare la coordinazione generale e specifica e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle di-verse situazioni spazio-temporali.	La velocità: definizione di velocità ed esercizi per migliorarla. Movimenti eseguiti nella massima ampiezza e in tutte le direzioni; corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, esercizi con recuperi parziali; esecuzioni di movimenti in rapida successione; esercizi a carico naturale e a coppie; attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche; attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse miche semplici e complesse. Sistema immunitario e linfatico (nozioni).
C2: Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere e praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra. Conoscere i regolamenti nei loro aspetti principali. Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni. Organizzare in autonomia e responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di classe riguardanti almeno due sport di squadra e individuali fra quelli proposti. Svolgere funzioni di arbitraggio. Elaborare regole di gioco adattate alla circostanza. Consolidamento del carattere. Organizzazione di attività di gruppo e di squadra nel rispetto dei regolamenti delle varie discipline sportive. Partecipazione seria e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi.	Attività sportive individuali e di squadra, caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici e della preparazione fisica, principali tattiche di gioco, principi della preparazione fisica Conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive. Regole di comportamento nei confronti di compagni di squadra, avversari e arbitri.
C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Applicare gli interventi di primo soccorso. Utilizzare i comportamenti e le strategie per intervenire in modo adeguato in caso di emergenze ed urgenze	Interventi di primo soccorso. Emergenze ed urgenze.
C4: Relazione con l'ambiente naturale	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità.	Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da attuare per rispettare l'ambiente.

Data 24/10/2023

Firma docente

Mandelli Silvia