

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>Acquisire consapevolezza e conoscenze riguardo il sistema muscolare e i meccanismi alla base del movimento volontario.</i> <i>Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva.</i> <i>Forza: vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata.</i></p>	<p>Sistema muscolare: funzionalità del sistema muscolare e saper riconoscere i principali muscoli del corpo; comprendere e descrivere il meccanismo alla base della contrazione muscolare. Scoprire come l'energia influisce sulla funzionalità del corpo e sulla prestazione nelle varie discipline sportive. Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, mobilità articolare, velocità e forza) nello specifico approfondimento della forza. 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; eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni; 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>Sistema muscolare: i principali muscoli. Meccanismi di produzione energetica; l'intervento dei sistemi energetici durante il movimento e nelle varie discipline sportive. La forza: esercizi specifici per migliorarla, esercizi a carico naturale, a coppie, con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. I principi dell'allenamento: il carico interno ed esterno, i mezzi e i tempi, fasi di seduta di allenamento e strutturazione di un piano di allenamento, allenamento al femminile. Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare, della resistenza generale e specifica, della velocità e rapidità; attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali diverse. Cenni apparato tegumentario.</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.</i></p>	<p>Praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra. Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo. Identificare l'errore e le strategie per migliorare gli elementi tecnici 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. Realizzare assistenze ai compagni e aiutare nell'organizzazione di progetti motori. 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>Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della</i></p>	<p>Utilizzare i comportamenti e le strategie per prevenire infortuni ed incidenti; azioni di primo soccorso. Identificare le principali cause di traumi all'apparato locomotore. Riconoscere le caratteristiche dei diversi traumi all'apparato</p>	<p>Cause principali di infortunio nelle attività sportive. Nozioni di primo soccorso. Traumi comuni e sportivi dell'apparato locomotore (ED CIVICA)</p>

<i>prevenzione degli infortuni</i>	locomotore. Conoscere le azioni di pronto intervento in seguito a traumi dell'apparato locomotore.	
C4: Relazione con l'ambiente naturale <i>Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità.</i>	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità.	Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da attuare per rispettare l'ambiente.
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	Saper riconoscere i principali muscoli del corpo. La forza: sperimentare e conoscere alcune metodiche di allenamento per migliorare la forza. Migliorare la mobilità articolare; 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 diverse situazioni spazio-temporali.	Sistema muscolare: i principali muscoli. La forza: esercizi specifici di miglioramento della forza, vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata. Sistemi di produzione dell'energia muscolare e loro intervento nelle varie discipline sportive. Conoscere l'apparato tegumentario.
C2: Lo sport, le regole e il fair play	Sperimentare negli sport, i diversi ruoli sportivi. 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. Saper organizzare giochi di squadra.	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	Prevenzione infortuni e primo soccorso, traumi comuni e sportivi dell'apparato locomotore. Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.	Cenni riguardo la prevenzione degli infortuni e primo soccorso, traumi comuni e sportivi dell'apparato locomotore.
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