

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, utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.</i></p>	<p>Applicare corretti movimenti, posizioni, posture. Utilizzare esercizi appropriati per migliorare ed utilizzare le capacità condizionali. Utilizzare esercizi appropriati per migliorare ed utilizzare le capacità coordinative e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali.</p>	<p>Ripasso e ripresa di alcuni concetti fondamentali: posizioni, movimenti, postura, muscoli, serie e ripetizioni, frequenza cardiaca. Esercizi per migliorare la mobilità articolare, la resistenza generale e specifica, la velocità, 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 su sistema endocrino.</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>Applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute (indicazioni per un allenamento efficace, evitare il sovrallenamento e il doping)</i></p>	<p>Attuare comportamenti e stili di vita conformi alla salvaguardia ed al mantenimento della salute: evitare il doping. Applicare correttamente i principi dell'allenamento per un allenamento efficace, evitando il sovrallenamento. Creare un circuito di riscaldamento adeguato con o senza attrezzi, guidare i compagni nell'esecuzione usando la terminologia corretta.</p>	<p>Doping (ED CIVICA). Teoria dell'allenamento: caratteristiche di un allenamento; effetti e adattamenti sui vari sistemi ed apparati; conoscere ed evitare il sovrallenamento. Conoscenze per la creazione di un circuito di riscaldamento adeguato con o senza attrezzi, conoscenza della terminologia corretta.</p>
	<p>C4: Relazione con l'ambiente naturale <i>Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità.</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>
	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	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	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. Conoscere il sistema endocrino.
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 correttamente i principi dell'allenamento evitando il sovrallenamento. Applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute ed evitare l'utilizzo di determinate pratiche (doping) Creare un circuito di riscaldamento adeguato con o senza attrezzi, guidare i compagni nell'esecuzione usando la terminologia corretta.	Rischi alla salute derivanti dal doping Effetti dell'attività sportiva e motoria sui vari apparati fisiologici. Conoscere ed evitare il sovrallenamento. Conoscenze per la creazione di un circuito di riscaldamento adeguato con o senza attrezzi, conoscenza della terminologia corretta
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