

COMPETENZE CITTADINANZA	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 l'informazione. 	C1: Osservare e analizzare il funzionamento dell'apparato cardio-respiratorio e del sistema nervoso nella vita e durante lo sport.	<ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere le diverse componenti dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio; • Comprendere le funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio; • Comprendere le componenti e funzioni del sistema nervoso; • Comprendere i meccanismi nervosi che permettono di percepire sensazioni ed elaborare movimenti; • Essere consapevoli degli aggiustamenti/adattamenti generati dall'attività sportiva e dall'allenamento sui diversi apparati e sistemi del corpo; • Saper riconoscere il ruolo centrale del sistema nervoso nell'apprendimento, controllo ed esecuzione dei movimenti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Componenti e funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio; • Il sistema nervoso: componenti, funzioni, vie motorie e sensoriali; • Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, funzioni cognitive e sulle emozioni.
	C2: Ampliare le capacità motorie ed espressive. Realizzare schemi motori complessi utili ad affrontare diverse attività sportive.	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare capacità motorie diverse attraverso esercizi ed attività ludico-sportive variabili e diversificate; • Aumentare le capacità di ragionamento e di reazione agli imprevisti attraverso lo sport; • Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità coordinative e condizionali; • Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare; • Migliorare la coordinazione generale e le capacità coordinative speciali; • Saper utilizzare e variare gli esercizi per sviluppare capacità coordinative speciali; • Saper progettare esercizi per sviluppare capacità coordinative speciali; • Saper trovare soluzioni fantasiose e creative per raggiungere un obiettivo; • Saper collaborare in gruppo in modo costruttivo; • Saper svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio; • Saper applicare accorgimenti posturali per raggiungere un equilibrio più saldo; • Produrre consapevolmente messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri e altrui messaggi corporei 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi e attività per il miglioramento della coordinazione generale; • Esercizi e attività per il miglioramento della mobilità articolare; • Esercizi e attività per il miglioramento della resistenza generale: corsa progressivamente crescente in durata ed intensità; • Esercizi e attività per il miglioramento di velocità e rapidità; • Esercizi e/o attività per il miglioramento delle funzioni cognitive; • Definizione di capacità coordinative speciali ed esercizi specifici usando piccoli e grandi attrezzi; • Modalità ed esercizi specifici per l'allenamento delle capacità coordinative usando piccoli e grandi attrezzi; • L'equilibrio e il baricentro. Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio in situazioni dinamiche semplici e

	all'interno di situazioni sportive.	complesse; <ul style="list-style-type: none"> • La comunicazione non verbale e i suoi aspetti.
C3: Sperimentare l'evoluzione dei gesti tecnici e fondamentali dei principali sport di squadra ed individuali. Comprendere l'importanza del valore inclusivo dello sport. Sperimentare le prime azioni acrobatiche e applicare strategie per superare difficoltà e situazioni problematiche, abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali.	<ul style="list-style-type: none"> • Affinare e saper applicare i fondamentali di gioco degli sport di squadra trattati; • Identificare l'errore per migliorare la tecnica individuale di diverse specialità sportive; • Applicare i regolamenti sportivi svolgendo i ruoli di giudice, arbitro e segna punti dei diversi sport praticati; • 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; • Sperimentare i valori sociali dello sport e comportamenti leali, partecipando con serietà e responsabilità; • Sperimentare la tecnica di base di alcuni dei concorsi dell'atletica leggera: lancio del peso, salto in alto e salto in lungo; • Superare le proprie difficoltà, mettendo alla prova le proprie abilità e cercando di raggiungere la miglior prestazione personale; • Scoprire attitudini personali per una delle specialità provate; • Ampliare la capacità di percepire il proprio corpo in situazioni motorie diverse e in volo; • Capacità di gestire le proprie energie in funzione della prestazione da svolgere; • Assumere atteggiamenti positivi all'interno del gruppo e nella competizione; • Realizzare le prime azioni acrobatiche e trovare strategie per superare le difficoltà richieste; • Sperimentare varianti inclusive e paralimpiche; • Aumentare l'inclusione e la sensibilità verso le diversità attraverso lo sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle origini, regole principali, elementi del gioco, fondamentali di base, elementi tecnici e ruoli della pallamano, del calcio e del baseball e di alcune varianti inclusive e paralimpiche (sit volley, baskin, goal ball); • Approfondimento riguardante le regole principali, l'organizzazione del gioco, ruoli e i fondamentali di base di alcuni dei principali sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, hitball e badminton); • Le specialità delle gare dei concorsi dell'atletica leggera; • Tecnica e caratteristiche della gara del lancio del peso; • Tecnica e caratteristiche delle gare dei salti: in lungo e in alto; • Fair play attraverso la competizione.

Data 23/10/2023

Firma docente 