

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: Acquisire consapevolezza e conoscenza riguardo il sistema scheletrico, articolare e l'importanza del movimento per la prevenzione di atteggiamenti posturali scorretti.	<ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere le diverse componenti del sistema scheletrico, le caratteristiche del tessuto osseo e le diverse tipologie di articolazioni; • Saper descrivere le principali funzionalità del sistema scheletrico ed articolare; • Saper osservare ed intervenire sulla propria postura, imparando a riconoscere atteggiamenti posturali sbagliati; • Prevenire atteggiamenti posturali sbagliati attraverso l'assunzione di buone abitudini posturali in diversi contesti (seduti, in piedi, sollevamento carichi e allungati); • Prevenire atteggiamenti posturali sbagliati attraverso ginnastica posturale e tecniche di respirazione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Definizione, componenti e funzionalità del sistema scheletrico e articolare; • Concetto di postura; • Concetto di paramorfismo e dismorfismo; • Buone abitudini per la prevenzione di paramorfismi e dismorfismi; • Esercizi posturali per la prevenzione di paramorfismi e dismorfismi; • Elementi di ginnastica posturale; • Fasi della corretta respirazione.
	C2: Ampliare le capacità motorie ed espressive e realizzare schemi motori 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; • Sperimentare diversi esercizi per migliorare la coordinazione generale e realizzare movimenti adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; • Saper svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio; • Produrre consapevolmente messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri e altrui messaggi corporei all'interno di situazioni sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Definizione di capacità motorie ed esercizi per il miglioramento delle proprie capacità; • Definizione di coordinazione; • 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; • Esercizi e attività per il miglioramento della coordinazione generale; • Esercizi e/o attività per il

		<p>miglioramento delle funzioni cognitive;</p> <ul style="list-style-type: none"> • La comunicazione non verbale e i suoi aspetti
<p>C3: Conoscere e praticare, nei loro elementi di base, alcuni dei principali sport individuali e di squadra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare le capacità coordinative applicate ai giochi di squadra; • Sperimentare i fondamentali di base della pallavolo e della pallacanestro; • Saper progettare attività per allenare i fondamentali della pallavolo e della pallacanestro; • Sperimentare i ruoli di giudice, arbitro e segna punti nella pallavolo e nella pallacanestro; • Migliorare la propria tecnica di corsa, rendendola più fluida ed efficace dal punto di vista energetico e delle frequenza-ampiezza del passo; • Sperimentare diverse tipologie di appoggi ed andature; • Sperimentare diverse discipline di corsa dell'atletica leggera: veloce (100 metri), resistenza (1000m) e la staffetta con il passaggio del testimone; • Ampliare la capacità di percepire il proprio corpo e le sue esigenze; • Capacità di gestire le proprie energie in funzione della prestazione da svolgere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle origini, regole principali, elementi del gioco, fondamentali di base e ruoli della pallavolo e della pallacanestro; • Conoscenza delle diverse specialità dell'atletica (corse e concorsi) e la loro organizzazione all'interno della pista di atletica; • Tecnica di corsa (le fasi della corsa e gli appoggi corretti); • Le caratteristiche delle gare dei 100, staffetta 4x100 e dei 1000 metri piani dell'atletica leggera.
<p>C4 :Fair play ed inclusione attraverso lo sport. Comprendere l'importanza del valore ludico e sociale dello sport. (ED. CIVICA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare i valori sociali dello sport e comportamenti leali, partecipando con serietà, responsabilità e nel rispetto dei compagni/avversari; • 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; • Progettare e saper applicare strategie per permettere la partecipazione di tutti all'interno di un'attività sportiva di squadra; • Sperimentare alcuni dei principali sport inclusivi e paralimpici. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fair play; • Sport adattati ed inclusivi per la partecipazione di tutti.

Data 23/10/2023

Firma docente 