

| 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 conoscenze riguardo il sistema muscolare e i meccanismi alla base del movimento volontario. | <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere l'organizzazione e le funzionalità del sistema muscolare; • Saper riconoscere la struttura del muscolo e delle fibre muscolari; • Saper riconoscere i principali muscoli del corpo; • Comprendere e descrivere i meccanismi alla base della contrazione muscolare; • Comprendere le caratteristiche dei differenti sistemi energetici del nostro corpo per la produzione/rigenerazione di ATP; • Scoprire come l'energia influisce sulla funzionalità del corpo e sulla prestazione nelle varie discipline sportive. | <ul style="list-style-type: none"> • L'organizzazione del sistema muscolare; • Funzionalità del sistema muscolare; • La contrazione muscolare; • Primi accenni sui meccanismi di produzione energetica; • I sistemi energetici: anaerobico lattacido, anaerobico lattacido ed aerobico; • L'intervento dei sistemi energetici durante il movimento e nelle varie discipline sportive. |
| | C2: Ampliare le capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva. | <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 condizionali (resistenza, velocità e forza); • Migliorare l'agilità e la coordinazione generale; • Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali e saper analizzare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori; • Rilevare come la costanza dell'allenamento determina effetti sull'organismo; • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi e attività per il miglioramento della mobilità articolare; • Esercizi e attività per il miglioramento della resistenza; • Esercizi e attività per il miglioramento di velocità e rapidità; • Esercizi e attività a carico naturale e a coppie per il miglioramento della forza; • Esercizi e attività per il miglioramento delle funzioni cognitive • Circuiti-progression relative alle capacità condizionali e coordinative; • Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali diverse. |

| | | |
|--|---|---|
| | ai vari contenuti tecnici. | |
| C3: Approfondire la pratica di diverse attività sportive, individuali e di squadra. | <ul style="list-style-type: none"> • Saper esprimere una buona tecnica individuale all'interno di un'organizzazione di gioco di squadra; • Comprendere i meccanismi di attacco e difesa in diversi sport di squadra, imparando a variare schemi e modalità di gioco a seconda dell'avversario; • Imparare ad individuare gli errori e ad applicare strategie personali per migliorare e per poter fornire il proprio contributo all'interno del gioco; • Assumere atteggiamenti positivi all'interno di un gruppo attraverso il confronto, la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità personali; • Assumere atteggiamenti positivi nella competizione e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta; • Scoprire propensioni individuali e attitudini sperimentando ruoli e specialità diverse; • Migliorare la propria tecnica di corsa, rendendola più fluida ed efficace dal punto di vista energetico e delle frequenza-ampiezza del passo; • Imparare la partenza dai blocchi e sperimentare alcune discipline di corsa dell'atletica leggera: veloce (100 metri), resistenza (1000m) e la staffetta con il passaggio del testimone; • Sperimentare alcuni elementi ed attrezzi della ginnastica artistica e svedese; • Superare le proprie difficoltà, mettendo alla prova se stessi e le proprie abilità motorie; • Realizzare assistenze ai compagni e aiutare nell'organizzazione degli esercizi/gesti motori; • Ampliare la capacità di percepire il proprio corpo in situazioni motorie diverse, instabili o in volo; • Realizzare le prime azioni acrobatiche e trovare strategie per superare le difficoltà richieste; • 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, elementi tecnici e ruoli della pallamano, del baseball e del rugby; • Approfondimento riguardante le regole principali, l'organizzazione del gioco, ruoli e i fondamentali di squadra di alcuni dei principali sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio, hitball e badminton); • Approfondimento della tecnica di corsa (le fasi della corsa e gli appoggi corretti) e la partenza dai blocchi; • Le caratteristiche delle gare dei 100, staffetta 4x100 e dei 1000 metri piani dell'atletica leggera. • Origini e suddivisione delle gare della ginnastica artistica; • Movimenti di base nel quadro svedese e alla spalliera (ginnastica svedese); • Alcuni elementi a corpo libero della ginnastica artistica: capovolta avanti e dietro, ruota e verticale; • Movimenti sui grandi attrezzi della ginnastica artistica: equilibrio sulla trave; • Elementi della ginnastica acrobatica: capovolta tuffata o in salto; • Fair play attraverso la competizione. |

Data 23/10/2023

Firma docente 