

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità (descrizione)	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Costruzione del sé:</b> Imparare ad imparare, progettare;</li> <li>• <b>Relazione con gli altri:</b> Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile;</li> <li>• <b>Rapporto con la realtà:</b> risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione.</li> </ul>	<b>C1: Conoscere i principi alla base dell'allenamento ed essere in grado di progettare nel rispetto delle proprie caratteristiche.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere i principi alla base dell'allenamento;</li> <li>• Conoscere le caratteristiche di una seduta di allenamento o un piano di allenamento;</li> <li>• Comprendere e sperimentare il giusto rapporto carico-recupero per il miglioramento della prestazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I principi dell'allenamento: il carico interno ed esterno, i mezzi e i tempi dell'allenamento;</li> <li>• Fasi di una seduta di allenamento;</li> <li>• Strutturazione di un piano di allenamento;</li> <li>• Allenamento al femminile;</li> <li>• Apprendimento, controllo, adattamento e trasformazione del movimento.</li> </ul>
	<b>C2: Ampliare le capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva. Valutare e scegliere i metodi d'allenamento specifici per l'allenamento delle diverse capacità motorie.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sperimentare esercizi e metodi d'allenamento per migliorare le diverse capacità motorie;</li> <li>• Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, velocità e forza) applicando metodiche di allenamento adatte alle proprie caratteristiche;</li> <li>• Raggiungere dei progressi nello sviluppo della flessibilità applicando diversi metodi di allenamento;</li> <li>• Sperimentare capacità motorie diverse attraverso esercizi ed attività ludico-sportive variabili e diversificate;</li> <li>• Aumentare le capacità di ragionamento e di reazione agli imprevisti attraverso lo sport;</li> <li>• Utilizzare esercizi di rafforzamento dei principali gruppi muscolari attraverso piccoli sovraccarichi ed esercizi a corpo libero;</li> <li>• Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni;</li> <li>• Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali e saper analizzare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori;</li> <li>• Rilevare come la costanza dell'allenamento determina effetti sull'organismo e sui vari apparati fisiologici;</li> <li>• Saper svolgere attività di diversa durata ed intensità adattando il movimento a variazioni di ampiezza, ritmo e situazioni spazio-temporali diverse;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I metodi specifici per l'allenamento della forza, resistenza, velocità e flessibilità;</li> <li>• Test motori specifici per la valutazione delle capacità di forza, velocità e resistenza;</li> <li>• Concetto di core ed esercizi specifici;</li> <li>• Circuiti-progression relative alle capacità condizionali e coordinative;</li> <li>• Esercizi e attività per il miglioramento delle funzioni cognitive;</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali diverse.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze motorie e ai vari contenuti tecnici.</li> </ul>	
<b>C3: Ampliare il personale bagaglio motorio-sportivo e saper affrontare attività motorie e sportive supportati da approfondimenti tecnico-tattici.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementare le conoscenze e abilità nella pratica ed organizzazione di diversi sport di squadra;</li> <li>Sperimentare e risolvere difficoltà applicando principi tecnico-tattici all'interno di contesti di gioco differenti;</li> <li>Ampliare il proprio bagaglio motorio attraverso esperienze motorie-sportive differenti;</li> <li>Partecipare positivamente ed attivamente alle diverse attività sportive apportando il proprio contributo e cercando di coinvolgere i compagni;</li> <li>Essere in grado di assumere atteggiamenti positivi, cooperativi, responsabili e rispettosi all'interno del gruppo classe e nello sport (nel rispetto dei valori e dei principi dello sport);</li> <li>Sperimentare sport in ambienti naturali diversi;</li> <li>Sperimentare la trasversalità delle proposte sportive;</li> <li>Assumere atteggiamenti positivi nella competizione e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta;</li> <li>Scoprire propensioni individuali e attitudini sperimentando ruoli e specialità diverse;</li> <li>Sperimentare la tecnica della corsa ad ostacoli dell'atletica leggera e i movimenti di alcuni elementi della ginnastica artistica ed acrobatica;</li> <li>Superare le proprie difficoltà, mettendo alla prova se stessi e le proprie abilità motorie;</li> <li>Realizzare assistenze ai compagni e aiutare nell'organizzazione degli esercizi/gesti motori;</li> <li>Ampliare la capacità di percepire il proprio corpo in situazioni motorie diverse, instabili o in volo;</li> <li>Realizzare azioni acrobatiche e trovare strategie per superare le difficoltà richieste;</li> <li>Imparare a gestire le proprie energie in funzione della prestazione da svolgere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approfondimento fondamentali individuali e di squadra, regole ed organizzazione del gioco di alcuni dei principali sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, baseball, hitball, badminton e rugby);</li> <li>Principi tecnico-tattici di alcuni dei principali sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, baseball, hitball, badminton e rugby);</li> <li>Scoperta sport meno popolari e in ambienti naturali diversi (foobaskill ed orienteering);</li> <li>Tecnica e caratteristiche delle gare dei 100 e 110 metri ostacoli;</li> <li>Alcuni elementi a corpo libero della ginnastica artistica: capovolta avanti e dietro, ruota e verticale;</li> <li>Movimenti sui grandi attrezzi della ginnastica artistica: equilibrio sulla trave, salto della cavallina e volteggio, traslocazioni ed oscillazioni alle parallele;</li> <li>Elementi della ginnastica acrobatica: equilibri reciproci, capovolta tuffata o in salto;</li> <li>Fair play attraverso la competizione.</li> </ul>

Data 23/10/2023

Firma docente 