

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: Conoscere i pilastri della salute e promozione di uno stile di vita attivo e sano.	<ul style="list-style-type: none"> • Essere consapevoli dell'importanza dell'attività fisica e di una corretta alimentazione per la promozione della salute; • Conferire il giusto valore all'attività fisica e sportiva nella vita quotidiana; • Conoscere le tipologie e la quantità minima consigliata di attività fisica per la promozione della salute; • Raggiungere attraverso il movimento un equilibrio tra mente e corpo ed una maggiore consapevolezza di sé; • Assumere atteggiamenti positivi nei confronti dell'attività sportiva in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita; • Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa varia a seconda delle discipline sportive e del lavoro muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concetto di salute; • Benefici dell'attività fisica per il proprio benessere; • Raccomandazioni attività fisica per la promozione della salute; • Lo yoga e il metodo Pilates; • Tecniche di respirazione e rilassamento. • Educazione alimentare: nutrienti e quote alimentari raccomandate per una dieta equilibrata; • Adattamenti alimentari nelle varie discipline sportive; • Metabolismo basale e di lavoro, strumenti di misurazione diretta ed indiretta.
	C2: Consapevolezza degli effetti positivi generati dall'allenamento. Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di sviluppare attività motorie complesse, adeguate ai propri interessi e ad una completa maturazione personale; • Essere consapevoli dell'esistenza di metodi d'allenamento specifici per il miglioramento delle diverse capacità motorie; • Utilizzare esercizi di rafforzamento dei principali gruppi muscolari attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi; • Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni; • 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 positivi sull'organismo e sui vari apparati; • Saper svolgere attività complesse di diversa durata ed intensità adattando il movimento a variazioni di ampiezza, ritmo e situazioni spazio-temporali diverse; 	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento dei metodi di allenamento delle diverse capacità motorie; • Circuiti-progressioni ed esercizi per il miglioramento di capacità condizionali e coordinative; • Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali diverse.

	<ul style="list-style-type: none"> Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze motorie e ai vari contenuti tecnici. 	
C3: Consapevolezza dell'aspetto educativo e sociale dello sport interpretando la cultura sportiva in modo responsabile ed autonomo. Praticare attività sportive, individuali e di squadra, applicando tecniche specifiche e strategie apportando contributi personali.	<ul style="list-style-type: none"> Saper organizzare e gestire eventi sportivi; Saper gestire in modo consapevole e responsabile abilità motorie in diversi sport di squadra ed individuali; Sperimentare e applicare adeguatamente strategie tecnico-tattiche all'interno di diversi contesti sportivi; Sapersi relazionare positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche individuali e delle esperienze pregresse; Saper svolgere un ruolo attivo nella pratica sportiva, apportando il proprio contributo; Affrontare lo sport con spirito agonistico, responsabilità, lealtà, rispetto delle regole e dell'altro; Vivere la competizione sportiva con positività (giochi sportivi studenteschi); Identificare l'errore ed applicare le strategie tecnico-tattiche nei vari sport ed attività sportive; Sperimentare sport in ambienti naturali diversi (campestre ed orienteering); Essere in grado di supportare e offrire assistenza ai compagni in difficoltà; Scoprire propensioni individuali e attitudini verso ruoli definiti nei vari sport. 	<ul style="list-style-type: none"> Struttura ed organizzazione di un evento sportivo; Arbitraggio di un evento sportivo; I valori sportivi in contesti diversificati per favorire la partecipazione e l'inclusione di tutti; Approfondimento strategie tecnico-tattiche ed organizzazione del gioco dei principali sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, hitball, baseball, rugby e badminton); Approfondimento e perfezionamento della tecnica di corsa; Caratteristiche di alcune specialità della corsa nell'atletica leggera; Approfondimento e perfezionamento gesti tecnici in alcuni dei concorsi dell'atletica leggera (salto in lungo, salto in alto e lancio del peso); Scoperta sport meno popolari e in ambienti naturali diversi (orienteering, flag football e pallatamburello); Approfondimento di alcuni elementi della ginnastica artistica, svedese ed acrobatica con i grandi attrezzi.
C4 : Comprendere gli effetti negativi del doping sulla salute degli atleti e assumere un atteggiamento di lotta al doping, promuovendo i valori dello sport leale e pulito. (ED. CIVICA)	<ul style="list-style-type: none"> Comprendere e maturare un'etica sportiva che rifiuta qualsiasi sostanza illecita e che favorisce il confronto corretto e leale secondo i valori dello sport. 	<ul style="list-style-type: none"> Definizione di doping; Codice WADA; Le sostanze e metodi proibiti; Lotta al doping.

Data 23/10/2023

Firma docente 