

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità (descrizione)	Conoscenze
Comunicare Collaborare e partecipare Individuare collegamenti e relazioni	C1 : Compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare; utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici;	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare ed utilizzare le capacità condizionali	Esercizi per migliorare la mobilità articolare Esercizi per migliorare la resistenza generale e specifica. Esercizi per migliorare la velocità. Esercizi per migliorare la forza
	C2 : Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare ed utilizzare le capacità coordinative e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali	Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche semplici e complesse Attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse
	C3: Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni; organizzare in autonomia e responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di classe riguardanti almeno due sport di squadra e individuali fra quelli proposti; svolgere funzioni di arbitraggio; elaborare regole di gioco adattate alla circostanza	Praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra	I regolamenti delle discipline sportive. Regole di comportamento nei confronti di compagni di squadra, avversari e arbitri. Attività sportive individuali e di squadra, caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, principi della preparazione fisica
	C4 : Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.	Utilizzare i comportamenti e le strategie per prevenire infortuni ed incidenti; azioni di primo soccorso.	Cause principali di infortunio nelle attività sportive. Nozioni di primo soccorso.
	C5 : Applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute;	Utilizzare comportamenti utili al mantenimento della salute	I principi fondamentali delle attività sportive e motorie. I principi per una corretta alimentazione Sistemi di produzione dell'energia muscolare e loro intervento nelle varie discipline sportive. Effetti dell'attività sportiva e motoria sui vari apparati fisiologici. Teoria dell'allenamento. Scienza dell'alimentazione. Storia dello sport. Rischi alla salute derivanti dal consumo di alcool e sigarette
	C6 (Ed.Civica) : Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità. Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità.	Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da attuare per rispettare l'ambiente.
	COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle	Conoscenze (in

	competenze minime)	riferimento alle competenze minime
Migliorare la Mobilità articolare. Compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare; utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici;	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare ed utilizzare le capacità condizionali	Esercizi per migliorare la mobilità articolare
Consolidare l'equilibrio Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse; Potenziare la coordinazione generale e specifica e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare ed utilizzare le capacità coordinative e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali	Esercizi per migliorare la resistenza generale e specifica
Conoscere e praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra. Conoscere i regolamenti nei loro aspetti principali Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni; organizzare in autonomia e responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di classe riguardanti almeno due sport di squadra e individuali fra quelli proposti; svolgere funzioni di arbitraggio; elaborare regole di gioco adatte alla circostanza Consolidamento del carattere. Organizzazione di attività di gruppo e di squadra nel rispetto dei regolamenti delle varie discipline sportive. Partecipazione seria e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi. Saper organizzare giochi di squadra	Praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra	Esercizi per migliorare la velocità
Prevenzione infortuni e primo soccorso Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.	Utilizzare i comportamenti e le strategie per prevenire infortuni ed incidenti; azioni di primo soccorso.	Esercizi per migliorare la forza
Conoscere i principi fondamentali delle attività sportive e motorie. Conoscenza dei principi per una corretta alimentazione. Applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute;	Utilizzare comportamenti utili al mantenimento della salute	Esercizi per migliorare l'equilibrio

Data 20 ottobre 2023

Firma docente

