

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità (descrizione)	Conoscenze
Acquisire ed interpretare l'informazione Individuare collegamenti e relazioni Agire in modo autonomo e responsabile	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 adatte 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	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'intergrità.	Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da

di responsabilità. Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive		attuare per rispettare l'ambiente.
COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in 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 Esercizi per migliorare la resistenza generale e specifica. Esercizi per migliorare la velocità. Esercizi per migliorare la forza
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	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
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	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
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.	Cause principali di infortunio nelle attività sportive. Nozioni di primo soccorso.
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	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
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Data 20 ottobre 2023

Firma docente

Fabio La Spina