

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità (descrizione)	Conoscenze
Imparare ad imparare Comunicare Collaborare e partecipare	C1 : Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità condizionali (mobilità articolare)	Esercizi per migliorare la mobilità articolare
	C2 : Tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato;	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità condizionali (resistenza)	Esercizi per migliorare la resistenza generale e specifica
	C3 : Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità condizionali (velocità)	Esercizi per migliorare la velocità
	C4 : Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità condizionali (forza)	Esercizi per migliorare la forza
	C5 : Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio;	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità coordinative (equilibrio)	Esercizi per migliorare l'equilibrio
	C6 Avere disponibilità e controllo segmentario	Utilizzare esercizi per migliorare la coordinazione generale e specifica e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali	Attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse
	C7 : Conoscere e praticare, nei loro elementi di base, almeno due discipline sportive individuali e due sport di squadra;	Utilizzare i fondamentali tecnici e della preparazione fisica e le principali tattiche di gioco	regolamenti delle discipline sportive. Regole di comportamento nei confronti di compagni di squadra, avversari e arbitri; fondamentali tecnici e della preparazione fisica
	C8 : prevenire infortuni e tutela della salute	Attuare comportamenti e stili di vita (riguardanti alimentazione, alcolismo, tabagismo, droghe e doping) conformi alla salvaguardia ed al mantenimento della salute	norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente. Prevenzione al consumo di alcool e di sigarette
	C9 (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'interigrità.	Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da attuare per rispettare l'ambiente.
	COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
		Utilizzare esercizi	Esercizi per

Migliorare la mobilità articolare. Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.	appropriati per migliorare le capacità condizionali (mobilità articolare)	migliorare la mobilità articolare
Incremento della resistenza generale e specifica. Tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità condizionali (resistenza)	Esercizi per migliorare la resistenza generale e specifica
Migliorare la velocità e la rapidità. Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità condizionali (velocità)	Esercizi per migliorare la velocità
Incremento della forza muscolare. Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità condizionali (forza)	Esercizi per migliorare la forza
Sviluppare e consolidare l'Equilibrio. Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio	Utilizzare esercizi appropriati per migliorare le capacità coordinative (equilibrio)	Esercizi per migliorare l'equilibrio
Migliorare la coordinazione generale e specifica e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali. Avere disponibilità e controllo segmentario	Utilizzare esercizi per migliorare la coordinazione generale e specifica e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali	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 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	Utilizzare i fondamentali tecnici e della preparazione fisica e le principali tattiche di gioco	regolamenti delle discipline sportive. Regole di comportamento nei confronti di compagni di squadra, avversari e arbitri; fondamentali tecnici e della preparazione fisica
Prevenzione infortuni e primo soccorso	Attuare comportamenti e stili di vita (riguardanti alimentazione, alcolismo, tabagismo, droghe e doping) conformi alla salvaguardia ed al mantenimento della salute	norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente. Prevenzione al consumo di alcool e di sigarette
Prevenzione al consumo di alcool e di sigarette	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'intergrità.	Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da attuare per rispettare l'ambiente.

Data 20 ottobre 2023

Firma docente

