

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità (descrizione)	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Competenza alfabetica funzionale ➤ Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare ➤ Competenza in materia di cittadinanza ➤ Competenza imprenditoriale 	<p>C1: Conoscere i pilastri della salute e della promozione di uno stile di vita attivo e sano.</p>	<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; • 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; • Conoscere i principi e benefici della ginnastica dolce e di una corretta respirazione per il proprio benessere. 	<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; • 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; • Training autogeno, rilassamento progressivo e la corretta respirazione; • Il metodo pilates e lo yoga.
	<p>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.</p>	<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; • Essere consapevoli dell'esistenza di modalità differenti per l'allenamento delle capacità motorie (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; • Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuiti-progressioni ed esercizi per il miglioramento di capacità motorie condizionali e coordinative; • Test motori e fisici; • Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali diverse.

	adeguato alle diverse esperienze motorie e ai vari contenuti tecnici.	
C3: Organizzare un evento sportivo o seduta di allenamento. Praticare attività sportive individuali e di squadra in ambienti diversi applicando tecniche specifiche e strategie per migliorare la prestazione propria e/o del gruppo.	<ul style="list-style-type: none"> • Saper organizzare e gestire eventi sportivi; • Saper organizzare una seduta di allenamento rispettando le corrette fasi e una buona progressione didattica; • Saper organizzare attività sportive in gruppo e mostrare leadership per guidarlo; • Sapersi relazionare positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche individuali e delle esperienze pregresse; • Essere in grado di supportare e offrire assistenza ai compagni in difficoltà; • Sperimentare e applicare adeguatamente strategie tecnico-tattiche all'interno di diversi contesti sportivi; • Saper gestire in modo consapevole e responsabile abilità motorie in diversi sport di squadra ed individuali; • Saper svolgere un ruolo attivo nella pratica sportiva, apportando il proprio contributo; • Ampliare la capacità di percepire il proprio corpo in situazioni motorie diverse, instabili o in volo; • Affrontare lo sport con spirito agonistico, responsabilità, lealtà, rispetto delle regole e dell'altro; • Scoprire propensioni individuali e attitudini verso ruoli definiti dei vari sport sperimentati; • Vivere la competizione sportiva con positività e serietà (competizioni sportive scolastiche). 	<ul style="list-style-type: none"> • Struttura ed organizzazione di un evento sportivo e/o di una lezione/seduta di allenamento; • Gestione ed arbitraggio di un evento/attività sportiva; • Adattabilità e variabilità dello sport per favorire la partecipazione e l'inclusione di tutti; • Approfondimento delle strategie tecnico-tattiche, delle regole e dell'organizzazione del gioco dei principali sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, baseball, unihockey, foobaskill, hitball e touch rugby); • Prove/test su specialità svolte in ambienti naturali diversi (orienteering e biathlon adattato in palestra); • Approfondimento di alcuni elementi della ginnastica con i grandi attrezzi e della ginnastica acrobatica; • Sport di racchetta: pickleball, badminton, pallatamburello e ping pong; • Pattinaggio sul ghiaccio: lezione fuori sede; • Nuoto e pallanuoto: lezione fuori sede.
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.