

| Titolo modulo | Pre - requisiti | Conoscenze | Abilità | Competenze area generale | Competenze area professionale | Livello QNQ |
|---|---|---|---|--|--|-------------|
| TEST INGRESSO | Coordinazione generale e capacità condizionali | Conoscere il "motore" umano e le sue qualità fisiche e neuromuscolari | Camminare, correre, saltare, , ricevere, lanciare, combinare movimenti, etc | Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali | Acquisire consapevolezza della propria corporeità e delle sue potenzialità | 2 |
| LE CAPACITÀ MOTORIE U.D. 1 Le capacità condizionali U.D. 2 Le capacità coordinative U.D. 3 Il Fitness U.D. 4 L'allenamento sportivo | Capacità coordinative e condizionali (in funzione del proprio sviluppo biologico e morfologico) | Conoscere il "motore" umano e le sue qualità fisiche e neuromuscolari | Consapevolezza della propria corporeità e delle sue potenzialità | saper effettuare dei collegamenti fra le attività motorie praticate e lo sviluppo di capacità corrispondenti | Acquisire consapevolezza della propria corporeità e delle sue potenzialità Saper utilizzare il proprio schema corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle capacità motorie e delle abilità motorie Saper eseguire autonomamente e consapevolmente un riscaldamento | 2 |
| GLI SPORT DI SQUADRA | Capacità coordinative | Conoscere le regole sportive e i | Padronanza delle capacità tecniche fini per | Saper lavorare in gruppo, rispettando le diversità | Saper rispettare le regole | 2 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|----------|
| <p>U.D. 1 La pallavolo</p> <p>U.D. 2 La pallacanestro</p> <p>U.D. 3 La pallamano</p> | <p>generali e specifiche</p> | <p>fondamentali dei giochi di squadra</p> <p>Conoscere i gesti arbitrali principali</p> | <p>la pratica delle discipline</p> | | | |
| <p>I GIOCHI CON LA RACCHETTA</p> <p>U.D. 1 Il badminton</p> <p>U.D. 2 Il tennis tavolo</p> | <p>Capacità coordinative</p> | <p>Conoscere le regole sportive</p> | <p>Capacità oculo- manuale fine e condizionale specifica</p> | <p>Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali</p> | <p>Saper rispettare le regole</p> <p>Avere padronanza dei gesti tecnici fondamentali</p> | <p>2</p> |
| <p>GLI SPORT INDIVIDUALI</p> <p>U.D. 1 L'atletica leggera</p> | <p>Capacità coordinative e condizionali</p> | <p>Conoscere le specialità dell'atletica leggera</p> | <p>Consolidamento delle capacità tecniche e condizionali per svolgere la disciplina specifica</p> | <p>Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali</p> | <p>Essere in grado di praticare almeno due discipline dell'atletica leggera</p> | <p>2</p> |
| <p>IL CORPO UMANO</p> <p>U.D.1 Il sistema scheletrico</p> <p>U.D. 2 Il sistema muscolare</p> <p>U.D. 3 L'apparato cardiocircolatorio</p> <p>U.D. 4 L'apparato respiratorio</p> | <p>Conoscenza di lessico specifico</p> | <p>Conoscere il corpo umano e i corretti modi di agire per mantenere la buona salute fisica e psichica</p> <p>Conoscere le nozioni fondamentali</p> | | <p>Sviluppare la capacità di saper "ascoltare" il proprio corpo e adottare le necessarie misure di prevenzione e cura</p> | <p>Comprendere i meccanismi fondamentali che stanno alla base del corretto funzionamento del corpo umano</p> | <p>2</p> |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|-------------------------------|--|---|---|
| U.D. 5 Il sistema nervoso | | | | | | |
| L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA U.D.1 Le dipendenze: conoscere per prevenire U.D. 2 Il doping | Acquisizione di lessico specifico | Conoscere il corpo umano e i corretti modi di agire per mantenere la buona salute fisica e psichica | | Rispettare le norme sulla sicurezza, assumere un comportamento adeguato alle conoscenze acquisite Conoscere le nozioni fondamentali per la prevenzione degli infortuni e il primo soccorso | Acquisire consapevolezza dell'importanza della pratica motoria e di corretti modi di agire per il mantenimento della buona salute fisica e psichica | 2 |
| ATTIVITÀ LOGICA | Orientamento spazio temporale | Conoscere i giochi con la scacchiera. | Orientamento spazio temporale | Favorire la socializzazione e l'incontro tra alunni di diversa età e genere Sviluppare le capacità logiche e matematiche, di intuizione e previsione, di progettazione, di concentrazione, di memoria | Pervenire alla conoscenza delle regole del gioco. | 2 |