

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità (descrizione)	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</li> <li>Lo sport, le regole e il fair play</li> <li>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> <li>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> </ul>	<b>C1: Acquisizione e consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper riconoscere le diverse componenti del sistema scheletrico e le diverse tipologie di articolazioni</li> <li>Saper descrivere le principali funzionalità del sistema scheletrico ed articolare</li> <li>Saper osservare ed intervenire sulla propria postura, imparando a riconoscere atteggiamenti posturali sbagliati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concetto di postura</li> <li>Anatomia di base</li> </ul>
	<b>C2: Ampliamento delle capacità motorie ed espressive e realizzazione di schemi motori complessi utili ad affrontare diverse attività sportive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sperimentare capacità condizionali (resistenza, velocità, forza, mobilità articolare) con feedback differenti</li> <li>Saper osservare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori</li> <li>Sperimentare diversi esercizi per migliorare la coordinazione generale e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali</li> <li>Saper utilizzare il linguaggio non verbale per aumentare la comunicazione all'interno di situazioni sportive di squadra (schemi di gioco)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definizione di capacità motorie</li> <li>Definizione di capacità condizionali</li> <li>Definizione di capacità coordinative</li> <li>La comunicazione non verbale e i suoi aspetti</li> </ul>
	<b>C3: Sperimentare l'importanza del valore ludico e inclusivo dello sport; Conoscere e praticare i principali sport individuali e di squadra con i loro fondamentali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sperimentare le capacità coordinative applicate ai giochi ludici</li> <li>Saper effettuare i fondamentali di base degli sport individuali e di squadra praticati</li> <li>Saper interpretare i ruoli di giudice, arbitro e segna punti dei diversi sport praticati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscenza delle regole principali degli sport individuali e di squadra</li> <li>Elementi del gioco, fondamentali di base e ruoli dei principali sport individuali e di squadra</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sperimentare varianti inclusive dei diversi sport</li> </ul>	
<b>C4 : 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 contesti diversi.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità</li> <li>Utilizzare i valori sociali dello sport nella vita quotidiana</li> <li>Sperimentare comportamenti leali nello sport, partecipando con serietà e responsabilità</li> <li>Saper assumere un atteggiamento consono e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicurezza in palestra</li> <li>Fair play</li> </ul>
<b>C5: Il fenomeno del doping (ed. civica)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper riconoscere i principali effetti di alcune sostanze dopanti sul nostro organismo</li> <li>La WADA, la NADO ed i controlli antidoping, casi particolari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il codice WADA</li> <li>i controlli antidoping in Italia e nel mondo</li> </ul>
COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
In caso di alunni BES o con esoneri temporanei dall'attività sportiva dovute a condizioni di salute, le attività e le rispettive competenze minime da raggiungere saranno modulate in base alle specifiche necessità degli alunni e a quanto descritto nei PDP e PEI.		

Data

Firma docente\_\_\_\_\_