

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

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.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità • Utilizzare i valori sociali dello sport nella vita quotidiana • Sperimentare comportamenti leali nello sport, partecipando con serietà e responsabilità • Saper assumere un atteggiamento consono e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicurezza in palestra • Educazione stradale • Fair play • Norme di tutela dell'ambiente naturale
C4: Analizzare i dati relativi alle capacità condizionali e coordinative e modificarli in autonomia, Applicare strategie e metodi più idonei alle proprie caratteristiche psicofisiche e modificare l'azione in base ai feedback ricevuti.	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare alcune prestazioni sportive di medio livello: maratona, mezza maratona, gare agonistiche nei Giochi Sportivi Studenteschi, osservando anche i propri parametri fisiologici (cardiofrequenzimetro) e parametri sulla velocità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo del cardiofrequenzimetro • Utilizzo delle app per registrare i progressi fatti
C5: Il fenomeno del doping	<ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere i principali effetti di alcune sostanze dopanti sul nostro organismo • La WADA, la NADO ed i controlli antidoping, casi particolari 	<ul style="list-style-type: none"> • Il codice WADA • i controlli antidoping in Italia e nel mondo
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_____