

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità (descrizione)	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> • Costruzione del sé: Imparare ad imparare, progettare; • Relazione con gli altri: Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile; • Rapporto con la realtà: risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione. 	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. • Saper descrivere le diverse componenti del muscolo scheletrico e la sua contrazione • Conoscere e comprendere i benefici derivati dall'attività fisica e i rischi associati alla sedentarietà 	<ul style="list-style-type: none"> • Definizione, componenti e funzionalità del sistema scheletrico e articolare; • Concetto di postura; • Concetto di dismorfismo e paramorfismo. • Definizione, componenti e funzionalità del muscolo scheletrico • Concetto di efficienza fisica, correlazione cuori polmoni durante l'attività fisica, sedentarietà e patologie associate, prevenzione dell'obesità, stress e salute.
	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"> • Conoscere le differenze tra esercizi di spinta e esercizi di tirata • Saper osservare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori; • Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare; • Sperimentare diversi esercizi per migliorare la coordinazione generale e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; • Saper svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio; • Saper utilizzare il linguaggio non verbale per aumentare la comunicazione all'interno di un gruppo durante attività sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Definizione di capacità motorie; • Definizione di mobilità articolare ed esercizi specifici; • Definizione di capacità coordinative ed esercizi specifici; • La comunicazione non verbale e i suoi aspetti. • Definizione e differenze di alcuni esercizi a corpo libero

C3: Sperimentare l'importanza del valore ludico e inclusivo dello sport; Conoscere e praticare, nei loro elementi di base, i principali sport individuali e di squadra.	<ul style="list-style-type: none"> • Classificazione di sport e principali caratteristiche degli sport individuali • Sperimentare le capacità coordinative applicate ai giochi; • Sperimentare i fondamentali di base degli sport praticati; • Sperimentare i ruoli di giudice, arbitro e segna punti dei diversi sport praticati; • Assumere atteggiamenti positivi all'interno di un gruppo attraverso il confronto, la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità personali; 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle origini, regole principali, elementi del gioco, fondamentali di base e ruoli dei principali sport individuali.
	<ul style="list-style-type: none"> • Saper assumere un atteggiamento consono e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta; • Sperimentare varianti inclusive dei diversi sport. 	
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. (ED. CIVICA)	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità; • Applicare le norme igieniche di base e utilizzare l'abbigliamento corretto; • Utilizzare i valori sociali dello sport nelle esperienze quotidiane; • 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; • Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicurezza in palestra; • Norme igieniche di base; • Educazione stradale; • Fair play; • Norme di tutela dell'ambiente naturale.
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, dovuti a motivi 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 PEI e PDP (se presenti).		

Data 20/10/2023

Firma docente Andrea Soldi