

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"> Definizione, componenti e funzionalità del sistema scheletrico e articolare 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 e forza) 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 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 situazioni sportive di squadra 	<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, nei loro elementi di base, i principali sport individuali e di squadra	<ul style="list-style-type: none"> 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 Sperimentare varianti inclusive dei diversi sport 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscenza delle regole principali, elementi del gioco, fondamentali di base e ruoli dei principali sport individuali e di squadra. (almeno due discipline sportive individuali e due sport di squadra)
	C4 : Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo,	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità 	<ul style="list-style-type: none"> Sicurezza in palestra Saper "giocare" lealmente

	<p>assumendo il principio di responsabilità. Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in contesti diversi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>rispettando tutte le regole dei giochi e degli sport praticati</p>
	<p>C5 : L'allenamento delle capacità coordinative e condizionali, confrontandole con test motori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguere le capacità coordinative e condizionali • Differenziazione cinestetica • Riprodurre un gesto motorio dimostrato dall'insegnate • Eseguire un gesto motorio secondo la richiesta dell'insegnate 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di piccoli attrezzi per allenare le capacità condizionali • Utilizzo del peso corporeo per allenare alcune delle capacità condizionali • Confronto della propria prestazione con i compagni e con se stessi
	COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
	<p>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.</p>		

Data _____

Firma docente _____