

COMPETENZE TRASVERSALI	COMPETENZE DISCIPLINARI		CONOSCENZE	ABILITA'	ESPERIENZE DIDATTICHE
<p><i>ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</i></p> <p><i>(Acquisire e interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni)</i></p>	<p>Controlla in modo consapevole il proprio corpo in situazioni statiche e dinamiche</p>	<p>Schema Corporeo</p>	<p>La sensibilità propriocettiva</p> <p>L'anticipazione motoria</p>	<p>Interpreta le informazioni propriocettive sa correggersi ed apportare le dovute modifiche ad una prestazione errata (feedback)</p> <p>Possiede gli schemi motori di base e li sa coordinare</p> <p>Prevede in modo corretto l'andamento e il risultato di un'azione</p>	<p>Esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi</p> <p>Percorsi di destrezza</p> <p>Tecniche di base di alcune discipline sportive individuali e di squadra</p> <p>Applicazione di schemi e tattiche di gioco</p> <p>Esercitazioni finalizzate al miglioramento delle funzioni percettive e della sensibilità propriocettiva seguite da momenti di riflessione.</p>

COMPETENZE TRASVERSALI	COMPETENZE DISCIPLINARI	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	ESPERIENZE DIDATTICHE
<p>COMUNICARE</p> <p>(Comprendere messaggi di genere diverso e rappresentare eventi, fenomeni, principi,concetti, norme, procedure utilizzando linguaggi, conoscenze e supporti diversi)</p>	<p>Utilizza con consapevolezza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio corporeo-motorio-sportivo</p>	<p>Strutturazione dello schema corporeo e dell'immagine del sé</p> <p>La comunicazione non verbale</p>	<p>Conoscenza dello schema corporeo</p> <p>L'espressione corporea e la comunicazione efficace</p>	<p>Sa eseguire movimenti fluidi e coordinati ed alcune semplici tecniche di espressione corporea</p> <p>Sa controllare gesti e tono della voce</p> <p>Sa decodificare i principali gesti arbitrari</p>	<p>Rappresentazione di idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture a coppie, individuali o in gruppi</p> <p>Esercizi respiratori e di rilassamento</p> <p>Esercizi a corpo libero per la percezione e il controllo dei movimenti, anche a ritmo con la musica, seguiti da momenti di riflessione</p> <p>Tutte le esercitazioni finalizzate ad una corretta strutturazione dello schema corporeo</p> <p>Compiti di arbitraggio</p>

COMPETENZE TRASVERSALI	COMPETENZE DISCIPLINARI	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	ESPERIENZE DIDATTICHE
<p>PROGETTARE</p> <p>(Elaborare e realizzare progetti legati allo studio utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti)</p>	<p>Progetta in modo costruttivo il proprio tempo libero</p>	<p>Attività sportiva e stile di vita</p>	<p>Rapporto tra attività fisica e benessere psico-fisico</p>	<p>Riconosce il corretto rapporto tra esercizio fisico e benessere e mette in atto comportamenti corretti</p>	<p>Conversazioni</p> <p>Cenni sull'importanza dell'efficienza fisica per la tutela della salute</p> <p>Avviamento al maggior numero possibile di attività, anche al di fuori della scuola ma che siano praticabili sul territorio, al fine di trovare quella più congeniale alle proprie capacità.</p>

COMPETENZE	COMPETENZE	NUCLEI	CONOSCENZE	ABILITA'	ESPERIENZE
------------	------------	--------	------------	----------	------------

TRASVERSALI	DISCIPLINARI	FONDANTI			DIDATTICHE
<p>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</p> <p>(Individuare e rappresentare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi, e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, individuando analogie e differenze, cause ed effetti, elaborando argomentazioni coerenti)</p>	<p>Gestire in modo autonomo ed efficace le capacità coordinative</p>	<p>Le capacità coordinative</p>	<p>Consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali</p>	<p>Utilizza le capacità di accoppiamento e combinazione di equilibrio, di orientamento, di ritmo, di reazione, di adattamento e trasformazione dei movimenti</p> <p>Gestisce abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra</p>	<p>Esercitazioni per la coordinazione generale , speciale e per l'orientamento spazio-temporale</p> <p>Percorsi misti</p> <p>Giochi sportivi e presportivi</p>

COMPETENZE TRASVERSALI	COMPETENZE DISCIPLINARI	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	ESPERIENZE DIDATTICHE
<p>RISOLVE PROBLEMI</p> <p>(Affrontare situazioni)</p>	<p>Utilizza in modo consapevole le abilità acquisite per affrontare situazioni nuove</p>	<p>Trasferibilità degli apprendimenti</p>	<p>Fantasia ed intelligenza motoria</p>	<p>Risolve in forma originale e creativa un determinato problema</p>	<p>Esercitazioni in condizioni di difficoltà</p> <p>Esercitazioni</p>

problematiche utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi diversi)	ed impreviste			motorio e sportivo Varia,ristruttura e riproduce nuove forme di movimento	nelle quali si ricercano rapporti non abituali del corpo nello spazio Esercitazioni ai grandi attrezzi o con piccoli attrezzi Giochi di squadra Esperienze sportive al di fuori dell'ambiente scolastico
---	---------------	--	--	--	---

COMPETENZE TRASVERSALI	COMPETENZE DISCIPLINARI	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	ESPERIENZE DIDATTICHE
IMPARARE AD IMPARARE (Organizzare il proprio apprendimento)	L'alunno,attraverso l'attività sportiva, ha costruito la propria identità personale e la consapevolezza	Principi metodologici dell'allena-mento	Conoscenza di semplici metodiche di allenamento Presa di	Applica semplici principi metodologici per il potenziamento	Imitazione ed esecuzione delle tecniche di diverse discipline sportive ed

individuando, scegliendo e utilizzando fonti, modalità di informazione, e formazione anche in relazione ai tempi disponibili, alle proprie strategie e al proprio metodo di lavoro)	delle proprie competenze motorie e dei propri limiti		coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle proprie capacità e prestazioni	di determinate capacità Sa modulare e distribuire il carico motorio secondo le proprie capacità e in funzione del compito da svolgere Valuta le proprie prestazioni evidenziando i punti di forza e di debolezza ed apporta le dovute modifiche	autocorrezione Potenziamento fisiologico Rilevazione della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo Esercitazioni a cronometro ed autovalutazione Test attitudinali Ideazione di attività finalizzate al miglioramento di determinate capacità, sulla base di esercitazioni già sperimentate
---	--	--	--	---	---

COMPETENZE TRASVERSALI	COMPETENZE DISCIPLINARI	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	ESPERIENZE DIDATTICHE
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE (Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale)	E' capace di assumersi delle responsabilità nei confronti delle proprie azioni e rinuncia a qualunque forma	Fair-play	Conoscenza delle regole nella pratica ludica e sportiva L'attività sportiva come	Rispetta le regole e si dimostra corretto verso compagni ed avversari	Giochi di squadra Partecipazione a gare individuali e tornei

facendo valere al suo interno i propri diritti e bisogni e riconoscendo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità)	di violenza o di prevaricazione E' in grado di gestire in autonomia una situazione competitiva controllando la propria emotività e dimostrando di saper accettare una sconfitta		valore etico Conosce le norme principali per la prevenzione degli infortuni e per la tutela della salute (alimentazione, doping, ipocinesia.....)	Utilizza le abilità apprese non solo in ambito sportivo ma anche in esperienze di vita quotidiana Utilizza in modo responsabile spazi ed attrezzature Sa alimentarsi in funzione di una gara	Discussioni su alcuni avvenimenti sportivi significativi Cenni di primo soccorso, igiene personale, alimentazione e sui pericoli derivanti da un uso improprio degli attrezzi sportivi
---	--	--	---	--	---

COMPETENZE TRASVERSALI	COMPETENZE DISCIPLINARI	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	ESPERIENZE DIDATTICHE
COLLABORARE E PARTECIPARE (Interagire in gruppo contribuendo all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive)	E' capace di integrarsi nel gruppo dimostrando di accettare e rispettare l'altro Collabora in modo costruttivo per il conseguimento di un obiettivo comune	Fair-play	Valore del confronto e della competizione	Partecipa in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e collabora fattivamente alla loro realizzazione Stabilisce corretti rapporti interpersonali Rispetta le decisioni arbitrali	Giochi di squadra Esercitazioni a coppie o a gruppi Gare e tornei