

**SEZIONE A : Traguardi formativi**

<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEA</b>	<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</b> Con riguardo all'espressività corporea	
<i>Fonti di legittimazione:</i>	<i>Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006; Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 23.04.2008 D.M 139/2007 Regolamento e Linea guida Istituti Tecnici e Professionali 2010</i>	
<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<p>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità.</p> <p>Saper adeguare e controllare il movimento nello spazio libero e in rapporto agli attrezzi, nel rispetto dello sviluppo fisiologico.</p> <p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.</p> <p>Conoscere le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione ed essere responsabili nella tutela della salute e della sicurezza.</p> <p>Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale.</p> <p>Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p>	<p>Elaborare risposte motorie efficaci nelle diverse situazioni.</p> <p>Migliorare il potenziamento fisiologico e la funzionalità degli apparati.</p> <p>Saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p> <p>Assumere posture corrette in presenza di carichi.</p> <p>Organizzare percorsi motori sportivi.</p> <p>Controllare le modalità della comunicazione non verbale per migliorare l'efficacia delle comunicazioni non verbali.</p> <p>Conoscere e praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi e alcuni sport individuali.</p> <p>Valutare punti di forza e di debolezza, potenzialità e limiti del proprio corpo nell'esercizio della pratica motoria e sportiva.</p> <p>Osservare i principi della prevenzione e sicurezza nella pratica sportiva.</p> <p>Acquisire un approccio responsabile verso il comune patrimonio ambientale, per la sua tutela.</p>	<p>Conoscere il proprio corpo, le potenzialità del movimento, la funzionalità del corpo e le corrette posture.</p> <p>Conoscere le capacità motorie coordinative che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p> <p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e dare il proprio contributo interpretando al meglio la cultura sportiva e lo spirito del fair play.</p> <p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport.</p> <p>Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e le regole di base del primo soccorso.</p> <p>Conoscere e prevenire le dipendenze da droga, fumo, alcool e uso del doping nello sport.</p> <p>Conoscere l'anatomia e la fisiologia dei principali apparati del corpo umano.</p> <p>Conoscere i principi di una sana alimentazione e prevenire i principali disturbi della condotta alimentare.</p>

**SEZIONE B: Evidenze, nuclei essenziali, compiti, sviluppati lungo tutto l'arco del quinquennio, apparentando le competenze affini del biennio e triennio**

<b>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA</b>		<b>CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</b> Con riguardo all'espressività corporea	
<i>Fonti di legittimazione</i>		<i>Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006; Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 23.04.2008 D.M.139/2007. Regolamento e Linea Guida Istituti Tecnici e Professionali 2010</i>	
<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>EVIDENZE</b>	<b>SAPERI ESSENZIALI</b>	<b>COMPITI</b>
<p>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità.</p> <p>Saper adeguare e controllare il movimento nello spazio libero e in rapporto agli attrezzi, nel rispetto dello sviluppo fisiologico. Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.</p> <p>Conoscere le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione ed essere responsabili nella tutela della sicurezza. Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale.</p> <p>Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p>	<p>Controllare gli schemi motori, sviluppare coordinazione ed equilibrio, allenare le capacità condizionali e coordinative di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare.</p> <p>Nel gioco motorio e sportivo rispettare le regole e collaborare in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo riconoscendo qualità e limiti propri ed altrui per raggiungere uno scopo condiviso.</p> <p>Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere e per quello degli altri.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, nella strada e nel tempo libero.</p>	<p>Schemi motori (correre, saltare, rotolare, strisciare, afferrare, tirare, lanciare, arrampicare).</p> <p>Regole e contesti spaziali delle principali attività sportive.</p> <p>Capacità coordinative.</p> <p>Capacità condizionali.</p> <p>Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano.</p> <p>Alimentazione e fabbisogno energetico, patologie legate alla malnutrizione e disturbi alimentari.</p> <p>Classificazione ed effetti delle sostanze dopanti e delle sostanze dannose per l'organismo.</p> <p>Nozioni di prevenzione infortuni e primo soccorso.</p>	<p><b>Biennio</b></p> <p>Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato. Vincere resistenze a carico naturale.</p> <p>Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.</p> <p>Avere un controllo segmentario del proprio corpo.</p> <p>Individuare le funzioni e le relazioni dell'apparato locomotore.</p> <p>Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra e uno individuale nel rispetto del fair play.</p> <p>Saper effettuare i gesti motori in sicurezza assumendo comportamenti responsabili nella tutela di sé e degli altri e prevenire i comportamenti scorretti a scuola, a casa e sulla strada che potrebbero nuocere alla propria e altrui incolumità.</p> <p>Conoscere le norme principali di una corretta alimentazione.</p> <p><b>Triennio</b></p> <p>Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.</p> <p>Vincere resistenze a carico aggiunto.</p> <p>Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile. Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.</p> <p>Praticare alcuni sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico.</p> <p>Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati e fondamenti di teoria e metodologia dell'allenamento.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali per l'intervento di Primo Soccorso e prevenzione infortuni.</p> <p>Arbitrare e partecipare a giochi sportivi verso cui si dimostri di avere competenze tecnico tattiche nel rispetto del fair play.</p> <p>Saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.</p> <p>Impegnarsi in attività ludico-sportiva in contesti diversi, non solo in palestra e sui campi da gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente naturale e acquisire un approccio responsabile verso il comune patrimonio ambientale per la sua tutela.</p>

**SEZIONE C: Livelli di padronanza (EQF)**

**COMPETENZA CHIAVE EUROPEA**

**CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE**

Con riguardo all'espressività corporea

**LIVELLI EQF**

1	2	3	4
<p>Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale. Riesce a stare all'interno di un gruppo, rispettando le regole di base. Mette in pratica comportamenti di base che gli sono stati indicati per il mantenimento del proprio benessere. Utilizza i messaggi non verbali basilari se opportunamente istruito ed in situazioni ricorrenti. Eseguce movimenti basilari su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto già noto</p>	<p>Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali. Eseguce gli schemi motori semplici e, se stimolato, anche altri più complessi utilizzando le capacità condizionali e coordinative in una situazione già sperimentata. Partecipa al gioco motorio e sportivo dimostrando di rispettare regole e ruoli. Riconosce il valore della pratica sportiva e mette in atto gli stili e i comportamenti corretti a lui noti per il mantenimento del benessere proprio e altrui. Conosce aspetti delle sue potenzialità e dei suoi limiti fisici. Utilizza i vari messaggi non verbali in situazioni note coerentemente ai messaggi verbali.</p>	<p>Mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti in modo armonico e consono alle situazioni Utilizza gli schemi motori applicando opportunamente la propria gestualità adeguandosi al variare delle situazioni in un contesto noto. Mostra buona sicurezza tattica, Fair Play e abilità nella pratica di varie attività sportive. Riconosce il valore della pratica sportiva e applica, mettendoli in pratica autonomamente, gli stili ed i comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio e altrui. Riconosce le sue potenzialità e suoi limiti adeguando comportamenti fisici opportuni. Riconosce i vari messaggi verbali e non verbali, sa individuare in autonomia la combinazione più idonea per il raggiungimento del proprio obiettivo in situazioni ricorrenti in ambito sportivo lavorativo o di studio.</p>	<p>Padroneggia gli schemi motori e il proprio movimento, utilizzando in modo ottimale le capacità condizionali e coordinative adeguandosi al variare delle situazioni che si presentano. Nel gioco motorio e sportivo rispetta le regole, collabora in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo e sa trovare soluzioni al conflitto. Mostra sicurezza tattica, fair play e abilità nella pratica di varie attività sportive. Assume con efficienza e correttezza il ruolo di caposquadra e/o di coordinatore. E' consapevole del valore della pratica sportiva e seleziona mettendoli in pratica autonomamente gli stili ed i comportamenti opportuni per il mantenimento e l'incremento del benessere proprio e altrui. Riconosce e gestisce le sue potenzialità ed i suoi limiti assumendo comportamenti fisici idonei. Individua i messaggi non verbali, sa comprendere e sperimentare quello più idoneo e coerente con la comunicazione verbale, per il raggiungimento del proprio obiettivo e per un'espressività corporea capace di trasmettere emozioni.</p>