

<b>C - NUCLEI FONDANTI</b>				
<b><u>NUCLEI FONDANTI:</u></b>	<b><u>CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI</u></b>	<b><u>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO- TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE</u></b>	<b><u>GIOCO, GIOCO- SPORT E SPORT</u></b>	<b><u>SICUREZZA E SALUTE</u></b>
<b><u>COMPETENZE:</u></b>	<b><u>Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.</u></b>	<b><u>Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.</u></b>	<b><u>Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.</u></b>	<b><u>Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.</u></b>
<b><u>CONOSCENZE</u></b>	<b><u>Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.</u></b>	<b><u>Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo</u></b>	<b><u>Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.</u></b>	<b><u>Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.</u></b>
<b><u>ABILITA'</u></b>	<b><u>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.</u></b>	<b><u>Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</u></b>	<b><u>Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</u></b>	<b><u>Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.</u></b>
<b><u>COMPORAMENTO</u></b>	<b><u>Essere in grado di autovalutarsi.</u></b>	<b><u>Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.</u></b>	<b><u>Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.</u></b>	<b><u>Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.</u></b>