

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