

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Prof .ssa SIMONE ANNA

Classe 5°H SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

### **Obiettivi generali da raggiungere:**

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale. Inoltre si comincerà a porre le basi affinché, alla fine del triennio, l'alunno sia in grado di svolgere compiti e risolvere problemi in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare le regole e le procedure fondamentali della materia.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali della disciplina:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### **Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:**

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

1. favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
2. rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
3. facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
4. favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### **Risultati di apprendimento:**

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

La personalità dello studente sarà valorizzata attraverso la diversificazione delle attività utili ad orientare le attitudini personali in modo da far acquisire abilità molteplici trasferibili in qualunque altro contesto di vita, finalizzati all'acquisizione di corretti stili di vita.

### **1 MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.	Avere consapevolezza delle proprie capacità coordinative e condizionali, affrontare attività motorie e sportive.
Riconoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Padroneggiare e riprodurre e variare i ritmi delle azioni.
Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo in prospettiva di tutto l'arco della vita.	Mettere in atto comportamenti responsabili e corretti stili di vita (long life learning).
Conoscere i principi fondamentali della teoria e delle metodiche di allenamento.	Trasferire ed applicare metodi di allenamento con autovalutazione.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli nell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 3:** pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente in senso critico percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 2:** realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 1:** esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto. Pianifica percorsi motori e sportivi.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti.	Padroneggiare gli aspetti comunicativi e relazionali dell'espressività corporea.
Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali	Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.
Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse individuale, a coppie ed in gruppo.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

**LIVELLO 3:** è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozione attraverso il linguaggio non verbale.

**LIVELLO 2:** comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi che trasmette.

**LIVELLO 1:** riconosce i principali aspetti comunicativi, relazionali e culturali dell'espressività corporea.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Approfondire la conoscenza e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire autonomamente le tecniche sportive adattandole a situazioni diverse.
Sviluppare le tattiche e le strategie dei giochi e degli sport	Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.
Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi.	Svolgere ruoli di organizzazione e direzione di eventi sportivi scolastici.
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo (tifo, doping e scommesse).

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO 3:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

**LIVELLO 2:** pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.

**LIVELLO 1:** è in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie e partecipando all'aspetto organizzativo.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza ed al primo soccorso degli specifici infortuni.	Prevenire autonomamente gli infortuni e sapere applicare le procedure del primo soccorso.
Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e delle sostanze illecite.	Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.
Approfondire gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e sociale della persona.	Adottare stili di vita attivi che durino nel tempo e comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attiva applicando i principi di prevenzione e in sicurezza nei diversi ambienti.

**LIVELLO 3:** assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere

**LIVELLO 2:** adotta stili di vita attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute dando valore all'attività fisica.

**LIVELLO 1:** adotta comportamenti attivi e in sicurezza, dando valore all'attività fisica e sportiva per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### **Metodologia:**

Si terrà conto delle esigenze psico-fisiche dei singoli alunni, della personalità in ogni momento della loro evoluzione; ciascuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

La metodologia sarà dapprima globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive, analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

Si cercherà sempre, nel limite del possibile, di interessare gli alunni e di farli partecipare attivamente alle lezioni attraverso sia esercizi individuali che esercizi e giochi di gruppo e di squadra.

<b>Organizzazione dei contenuti</b>	<b>Trimestre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione teoriche: Doping sportivo.</li> <li>• Test di verifica.</li> </ul>	Settembre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti positivi del movimento e dell'allenamento sportivo.</li> <li>• Attività ed esercizi a carico naturale e circuiti.</li> <li>• Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>• Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare</li> </ul>	Ottobre – Novembre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività sportive di squadra: tecnica e tattica (pallavolo, pallacanestro e pallamano), elementi dell'atletica leggera: corsa, salto in alto.</li> <li>• verifiche finali, test</li> <li>• organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche</li> </ul>	Novembre - Dicembre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• elementi di preacrobatica</li> <li>• elementi tecnici di alcuni sport individuali</li> <li>• attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali)</li> </ul>	<i>Pentamestre</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà</li> <li>• verifiche finali, test</li> </ul>	<i>Gennaio - Febbraio - Marzo</i>  <i>Aprile – Maggio -Giugno</i>

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione:** criteri, modalità di verifica e di autoverifica.

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe. Le valutazioni saranno almeno 2 per trimestre e 2 nel pentamestre. Le valutazioni saranno effettuate attraverso prove pratiche e/o teoriche; inoltre gli allievi essendo impegnati in un processo continuo di fasi applicative pratiche; verranno valutati anche attraverso un'osservazione continua durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello di partenza e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).

## TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze,abilità e capacità personali,sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

## 5 CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Salute	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'illegalità in ambito sportivo</li> <li>Il doping</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i rischi del doping	Saper evitare sostanze chimiche o naturali che possano modificare artificialmente la propria performance sportiva
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo (tifo, doping e scommesse).

## PIANO DI LAVORO ANNUALE

Classe 4°H SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2019/2020

Prof .ssa ANNA SIMONE

### ***Obiettivi generali da raggiungere:***

L'insegnamento della disciplina dovrà portare l'alunno ad avere padronanza della propria corporeità e del movimento e ad essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il suo benessere individuale. Inoltre si comincerà a porre le basi affinché, alla fine del triennio, l'alunno sia in grado di svolgere compiti e risolvere problemi in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare le regole e le procedure fondamentali della materia.

A tal fine sono stati individuati i seguenti obiettivi generali della disciplina:

- 1) movimento (percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie)
- 2) linguaggi del corpo
- 3) gioco-sport
- 4) salute, benessere e prevenzione.

### ***Obiettivi educativi e cognitivi trasversali:***

L'insegnamento della disciplina si propone le seguenti finalità:

- favorire l'armonico sviluppo globale dell'adolescente agendo sull'area corporea;
- rendere l'adolescente cosciente della sua corporeità al fine di aiutarlo a superare le difficoltà tipiche dell'età che riguardano la sfera corporea;
- facilitare l'acquisizione di un'abitudine alla motricità che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita;
- favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini motorie personali che possano essere coltivate anche dopo l'esperienza scolastica.

### ***Risultati di apprendimento:***

(L'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità proseguirà al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva degli studenti).

Per ogni obiettivo specifico (competenza) è possibile individuare l'ambito delle relative conoscenze e abilità.

## 1 MOVIMENTO (PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE)

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le proprie potenzialità e i propri punti di forza e criticità.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motorie complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse.	Percepire e riprodurre e variare i ritmi delle azioni.
Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e alla sua salvaguardia.	Organizzare percorsi motori e sportivi rispettando l'ambiente naturale.
Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.	Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli nell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 3:** pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente in senso critico percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 2:** realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 1:** esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto. Pianifica percorsi motori e sportivi.

## 2 LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere i codici della comunicazione corporea.	Saper dare significato al movimento.
Conoscere tecniche mimico gestuali di espressione corporea.	Esprimere con il movimento emozioni suscitate da altre tipi di linguaggio.
Conoscere il caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Ideare e realizzare sequenze ritmiche complesse anche in gruppo.

**STANDARD DELLA COMPETENZA:** rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

**LIVELLO 3:** è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozione attraverso il linguaggio non verbale.

**LIVELLO 2:** comunica attraverso un linguaggio specifico ed interpreta i messaggi che trasmette.

**LIVELLO 1:** riconosce i principali aspetti comunicativi, relazionali e culturali dell'espressività corporea.

## 3 LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR-PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere teoria e pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni diverse.
Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport	Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.
Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione	Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.

dell'arbitraggio.	
Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.

STANDARD DELLA COMPETENZA: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

LIVELLO 3: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

LIVELLO2: pratica autonomamente l'attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.

LIVELLO 1: è in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie e partecipando all'aspetto organizzativo.

#### 4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'	
Conoscere i danni di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.	Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione igiene e salvaguardia da sostanze illecite.	ATTIVITA' ASL
Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.	

STANDARD DELLA COMPETENZA: assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attiva applicando i principi di prevenzione e in sicurezza nei diversi ambienti.

LIVELLO 3: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere

LIVELLO 2: adotta stili di vita attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute dando valore all'attività fisica.

LIVELLO 1: adotta comportamenti attivi e in sicurezza, dando valore all'attività fisica e sportiva per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

#### **Metodologia:**

Si terrà conto delle esigenze psico-fisiche dei singoli alunni, della personalità in ogni momento della loro evoluzione; ciascuno sarà messo in condizione di conseguire obiettivi adeguati alle proprie possibilità.

La metodologia sarà dapprima globale in riferimento alle proposte di giochi e di attività sportive,

analitica per progressioni ed esercizi già conosciuti.

Per facilitare l'apprendimento motorio e l'acquisizione di automatismi, si utilizzerà il criterio della gradualità.

Si cercherà sempre, nel limite del possibile, di interessare gli alunni e di farli partecipare attivamente alle lezioni attraverso sia esercizi individuali che esercizi e giochi di gruppo e di squadra.

<p><b>Organizzazione dei contenuti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lezione teorica: principi di una sana alimentazione. Test di verifica</li> <li>● Lezione teorica: miglioramento degli apparati e delle capacità motorie attraverso l'allenamento.</li> <li>● attività ed esercizi a carico naturale e circuiti.</li> <li>● attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>● attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare.</li> <li>● attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: (pallavolo, pallacanestro e pallamano), volano. Atletica leggera: corsa veloce, salti in alto.</li> <li>● organizzazione, applicazione e consolidamento dei contenuti precedenti, intesi a sviluppare qualità tecniche e tattiche.</li> <li>● elementi semplici di preacrobatica al trampolino elastico ed altri attrezzi della ginnastica artistica</li> <li>● elementi tattici di alcuni sport individuali attività sportive di squadra (fasi di gioco, regole principali).</li> <li>● Eventuale corso di danza verticale 4 lezioni</li> <li>● organizzazione ed applicazione dei contenuti precedentemente appresi ed eventuale recupero di alunni con difficoltà.</li> <li>● verifiche finali, test</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Trimestre</b></p> <p style="text-align: center;">Settembre</p> <p style="text-align: center;">Ottobre – Novembre</p> <p style="text-align: center;">Novembre - Dicembre</p> <p style="text-align: center;"><b>Pentamestre</b></p> <p style="text-align: center;">Gennaio – Marzo</p> <p style="text-align: center;">Aprile - Maggio -Giugno</p>
---	---

**Risorse e strumenti:** si utilizzeranno tutti i materiali presenti in palestra.

**Valutazione:** criteri, modalità di verifica e di autoverifica.

L'esecuzione di alcuni test iniziali per la verifica delle capacità motorie (coordinative e condizionali) permetterà di individuare il livello di partenza dei singoli allievi e quello medio della classe.

Le valutazioni saranno almeno 2 nel trimestre e 2 nel pentamestre. Le valutazioni saranno effettuate attraverso prove pratiche e teoriche; inoltre le allieve essendo impegnati in un processo continuo di fasi motorie applicative; saranno valutate anche attraverso una osservazione continua e attenta durante le lezioni. Nella valutazione si terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello di partenza e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, delle capacità motorie individuali, nonché dell'impegno e della volontà profusi. La valutazione sarà riferita a tutti gli allievi, anche quelli esonerati dalle attività pratiche ( circ. min. n°216 del 17.07.1987).

**TABELLA DEI DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE**

Voto in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Possesso competenza
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	Rielaborativo critico	Approfondita disinvolta	Livello 3 eccelle (esperto)
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione sicura costante	Organizzato sistematico	Certa sicura	Livello 3 supera (abile competente)
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 supera (competente)
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Conoscenza regole principali	Mnemonico meccanico	Globale	Livello 2 possiede (principiante avanzato)
6	Dipendente poco adattabile	Dispersiva settoriale (talvolta)	Guidata essenziale	Superficiale difficoltoso	Essenziale parziale	Livello 1 possiede (principiante)
5	Conflittuale passivo	Oppositiva passiva	Rifiuto insofferenza	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 non possiede incompetente

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero, ed è espressa in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Il livello di sviluppo di una competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

minimo: possiede- si avvicina al livello stabilito

intermedio: supera- possiede il livello stabilito

elevato: eccelle- supera il livello stabilito

## 5 CITTADINANZA e COSTITUZIONE

PERCORSO	CONTENUTO
Educazione alla Salute e/o alla legalità	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primo soccorso in caso di emergenza e nozioni di traumatologia.</li> <li>• Concetto di salute OMS</li> <li>• Stili di vita corretti: pratica sportiva e/o educazione alimentare</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscenza degli infortuni più comuni in	Sapere intervenire negli infortuni lievi, (piccola

ambito sportivo Conoscenza delle tecniche di primo soccorso	traumatologia) con manovre adeguate Sapere affrontare le emergenze in casi gravi
Conoscenza dei rischi della sedentarietà	Assumere comportamenti fisicamente attivi per migliorare lo stato di benessere.
Conoscenza i principi nutritivi degli alimenti	Programmare una semplice dieta adeguata alla sua età e al suo stile di vita.

Venezia, 20 ottobre 2019

LA DOCENTE  
ANNA SIMONE