

**COMPETENZA CHIAVE 7**

<b>SEZIONE A: Traguardi formativi</b>		
<b>COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:</b>	<b>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare - ESPRESSIVITA' CORPOREA</b>	
<b>Fonti di legittimazione:</b>	Raccomandazione del Consiglio dell'Unione Europea 22.05.2018; Obbligo d'istruzione D.M.139/2007; Regolamento Istituti Professionali (decreto 92/2018)	
<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<b>Quinquennio</b> Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.	<b>Asse scientifico-tecnologico</b> Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali. Riconoscere, riprodurre, elaborare e realizzare sequenze motorie con carattere ritmico a finalità espressiva, rispettando strutture spaziali e temporali del movimento.  <b>Asse storico-sociale</b> Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.	<b>Asse scientifico-tecnologico</b> Gli elementi tecnico-scientifici di base relativi alle principali tecniche espressive. Differenze tra movimento biomeccanico e gesto espressivo. Le caratteristiche ritmiche del movimento.  <b>Asse storico-sociale</b> L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.

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

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare - ESPRESSIVITA' CORPOREA		
COMPETENZE SPECIFICHE	EVIDENZE	SAPERI ESSENZIALI	COMPITI
<p><b>Quinquennio</b> Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e comprendere l'efficacia di esercitare la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p>	<p>A. Riorganizzare la propria fisicità nella duplice dimensione spazio-temporale.</p> <p>B. Controllare gli schemi motori, sviluppare la coordinazione generale e specifica, equilibrio e mobilità articolare.</p> <p>C. Nel gioco motorio e sportivo rispettare le regole e collaborare con il gruppo</p> <p>D. Individuare, comprendere, sperimentare e controllare i messaggi non verbali coerentemente ai messaggi verbali per migliorare l'efficacia delle relazioni personali in contesti formali e non formali.</p>	<p>Ristrutturazione dello schema corporeo attraverso la pratica con schemi motori di base.</p> <p>Sviluppo delle capacità coordinative generali e specifiche per il controllo dei movimenti e <b>risoluzione di</b> un compito motorio in modo adeguato.</p> <p>Capacità condizionali e percezione delle variabili fisiologiche; Nozioni basilari di anatomia e fisiologia del corpo umano.</p> <p>Gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra.</p> <p>La comunicazione con linguaggi non verbali e dinamiche di interazione con il gruppo.</p> <p>Norme di primo soccorso e corretta alimentazione; assumere comportamenti responsabili per la sicurezza e il mantenimento della salute</p>	<p><b>Biennio</b> Svolgere giochi motori tradizionali e non per lo sviluppo e il controllo della percezione di sé e degli altri con o senza attrezzi.</p> <p>Gestire, in modo elementare, le fasi di condizionamento, di tonificazione e allungamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tecnica di rilevamento pulsazioni;</li> <li>- basi per eseguire un riscaldamento;</li> <li>- controllo delle posture;</li> <li>- conoscenza della mobilità articolare e della tonificazione muscolare.</li> </ul> <p>Svolgere percorsi motori semplici a tempo in modo tecnicamente corretto.</p> <p>Individuare le funzioni e le relazioni dell'apparato locomotore.</p> <p>Conoscere gli elementi di base dell'apparato cardio respiratorio e le sue funzioni e condizionamenti.</p> <p>Realizzare ed ideare semplici sequenze di situazioni mimiche e di espressione corporea individuali e in gruppo.</p> <p>Conoscere e applicare le principali regole e i fondamentali di 2 sport individuali e 2 di squadra proposti</p> <p>Conoscere la terminologia essenziale della disciplina e delle attrezzature.</p> <p>Conoscere e applicare i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</p> <p>Prevenzione e cura delle principali patologie da movimento (strappo, contusione, crampo ecc..)</p> <p>L'alimentazione principi base, dieta nello sport; disturbi alimentari</p> <p><b>Triennio (da completare)</b></p>

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

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA:	Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare - ESPRESSIVITA' CORPOREA		
1	2	3	4
<i>Svolgere compiti semplici, sotto la diretta supervisione, in un contesto strutturato</i>	<i>Svolgere compiti e risolvere problemi ricorrenti usando strumenti e regole semplici, sotto la supervisione con un certo grado di autonomia</i>	<i>Svolgere compiti e risolvere problemi scegliendo e applicando metodi di base, strumenti, materiali ed informazioni Assumere la responsabilità di portare a termine compiti nell'ambito del lavoro o dello studio. Adeguare il proprio comportamento alle circostanze nella soluzione dei problemi</i>	<i>Risolvere problemi specifici in un campo di lavoro o di studio Sapersi gestire autonomamente, nel quadro di istruzioni in un contesto di lavoro o di studio, di solito prevedibili, ma soggetti a cambiamenti. Sorvegliare il lavoro di routine di altri, assumendo una certa responsabilità per la valutazione e il miglioramento di attività lavorative o di studio</i>
<p>A. <b>In un contesto noto</b> ha percezione del proprio sé corporeo e, <b>in base alle richieste</b>, si muove <b>in modo basilare</b> nella duplice dimensione spazio temporale.</p> <p>B. Esegue movimenti basilari su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto già noto.</p> <p>C. <b>Se stimolato</b>, riesce a stare all'interno di un gruppo, rispettando le regole di base <b>del gioco motorio e sportivo</b>.</p> <p>D. Utilizza i messaggi non verbali basilari se opportunamente <b>guidato</b> ed in situazione ricorrenti.</p>	<p>A. Ha consapevolezza del proprio sé corporeo ed utilizza i canali percettivi regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale.</p> <p>B. Esegue gli schemi motori semplici e, se stimolato, anche altri più complessi, <b>mette in atto</b> le capacità condizionali e coordinative in una situazione già sperimentata.</p> <p>C. Partecipa al gioco motorio e sportivo dimostrando di rispettare <b>i compagni, le regole e i ruoli</b>.</p> <p>D. Utilizza i vari messaggi non verbali in situazioni note coerentemente ai messaggi verbali.</p>	<p>A. Percepisce consapevolmente il proprio sé corporeo utilizzando con sicurezza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale <b>adattandosi al contesto</b>.</p> <p>B. Utilizza gli schemi motori e il proprio movimento applicando opportunamente le capacità condizionali e coordinative adeguandosi al variare delle situazioni in un contesto noto, anche in una coreografia opportunamente predisposta.</p> <p>C. Partecipa attivamente rispettando lealmente le regole <b>dei</b> giochi di squadra; riconosce <b>alcune</b> dinamiche di un gruppo e collabora in modo costruttivo al raggiungimento dello scopo prefissato.</p> <p>D. Riconosce i vari messaggi verbali e non, sa individuare in autonomia la combinazione più idonea per il raggiungimento del proprio obiettivo in situazioni ricorrenti in ambito lavorativo o di studio.</p>	<p>A. Percepisce consapevolmente il proprio sé corporeo usando efficacemente i propri canali percettivi e organizzando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale <b>adeguandosi a vari contesti</b>.</p> <p>B. 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, anche all'interno di una coreografia.</p> <p>C. Nel gioco motorio e sportivo rispetta lealmente le regole, collabora in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo e sa trovare soluzioni al conflitto. Assume con efficienza e correttezza il ruolo di caposquadra e/o di coordinatore.</p> <p>D. 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 vissuti, emozioni, ideali. Adatta il messaggio in situazioni formali e non formali ai diversi contesti della vita scolastica e lavorativa valutando gli effetti della scelta.</p>

