

COMPETENZE EDUCAZIONE FISICA

<b>Competenza</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<i>1. Percezione del corpo</i>	Conoscere il funzionamento di organi e apparati	Riconoscere i segnali sensoriali del corpo quale sintomo di variazioni fisiologiche (Frequenza cardiaca, respiro, senso di fatica, regolazione tonica e posturale, stato di equilibrio)
<i>2. Controllo del corpo e mantenimento della salute</i>	Conoscere i principi scientifici che sottendono alla prestazione motoria e la teoria e metodologia delle attività motorie principali; conosce gli effetti dannosi della sedentarietà e come controbatterli	Esegue gli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, rotolare), le coordinazioni principali (intersegmentaria, oculo-manuale, oculo-podale; equilibrio) e organizza l'azione motoria spazialmente/con orientamento e spazio-temporalmente; sa gestire la propria efficienza fisica con esercizi mirati alla salute dell'apparato cardiocircolatorio e muscolo articolare
<i>3. Cultura multisportiva</i>	Conosce le regole dei principali sport	Sa eseguire i fondamentali di gioco e le abilità dei principali sport di squadra e individuali
<i>4. Forza di volontà/perseveranza impegno e tenacia nell'esercizio fisico, conoscendo i propri limiti e cercando di superarli/valorizzarli</i>	Conosce ruolo educativo dell'attività fisica nella formazione del carattere	Sa reagire alle prime sensazioni di fatica e alle difficoltà di apprendimento di gesti complessi
<i>5. Comprensione della funzione delle regole e delle istituzioni nelle attività motorie-sportive</i>	Conosce i processi che sottendono alla formazione delle regole e degli organi deputati al loro rispetto in funzione della possibilità di fruizione del piacere del movimento con pari opportunità di tutti i concorrenti (lealtà sportiva)	Sa controllare gli impulsi prevaricatori e aggressivi; sa accettare le decisioni arbitrali; rispetta e condivide con gli avversari/compagni la vittoria come la sconfitta o la posizione in classifica
<i>6. Collaborare e lavorare in gruppo/squadra relazionandosi positivamente con gli altri</i>	Conosce i processi organizzativi che, nel raggiungimento dell'obiettivo comune, sottendono alla suddivisione dei compiti, della programmazione del lavoro in base anche alle proprie e altrui capacità e competenze.	Rispetta i tempi, le capacità e le opinioni degli altri; sa essere puntuale nell'assolvimento dei compiti assegnatigli; sa aiutare i compagni in difficoltà.