

Titolo modulo	Pre - requisiti	Conoscenze	Abilità	Competenze area generale	Competenze area professionale	Livello QNQ
TEST INGRESSO	Coordinazione generale e capacità condizionali	Conoscere il "motore" umano e le sue qualità fisiche e neuromuscolari	Camminare, correre, saltare, , ricevere, lanciare, combinare movimenti, etc	Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali	Acquisire consapevolezza della propria corporeità e delle sue potenzialità	2
LE CAPACITÀ MOTORIE U.D. 1 Le capacità condizionali U.D. 2 Le capacità coordinative U.D. 3 Il Fitness U.D. 4 L'allenamento sportivo	Capacità coordinative e condizionali (in funzione del proprio sviluppo biologico e morfologico)	Conoscere il "motore" umano e le sue qualità fisiche e neuromuscolari	Consapevolezza della propria corporeità e delle sue potenzialità	saper effettuare dei collegamenti fra le attività motorie praticate e lo sviluppo di capacità corrispondenti	Acquisire consapevolezza della propria corporeità e delle sue potenzialità Saper utilizzare il proprio schema corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle capacità motorie e delle abilità motorie Saper eseguire autonomamente e consapevolmente un riscaldamento	2
GLI SPORT DI SQUADRA	Capacità coordinative	Conoscere le regole sportive e i	Padronanza delle capacità tecniche fini per	Saper lavorare in gruppo, rispettando le diversità	Saper rispettare le regole	2

<p>U.D. 1 La pallavolo</p> <p>U.D. 2 La pallacanestro</p> <p>U.D. 3 La pallamano</p>	<p>generali e specifiche</p>	<p>fondamentali dei giochi di squadra</p> <p>Conoscere i gesti arbitrali principali</p>	<p>la pratica delle discipline</p>			
<p>I GIOCHI CON LA RACCHETTA</p> <p>U.D. 1 Il badminton</p> <p>U.D. 2 Il tennis tavolo</p>	<p>Capacità coordinative</p>	<p>Conoscere le regole sportive</p>	<p>Capacità oculo- manuale fine e condizionale specifica</p>	<p>Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali</p>	<p>Saper rispettare le regole</p> <p>Avere padronanza dei gesti tecnici fondamentali</p>	<p>2</p>
<p>GLI SPORT INDIVIDUALI</p> <p>U.D. 1 L'atletica leggera</p>	<p>Capacità coordinative e condizionali</p>	<p>Conoscere le specialità dell'atletica leggera</p>	<p>Consolidamento delle capacità tecniche e condizionali per svolgere la disciplina specifica</p>	<p>Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali</p>	<p>Essere in grado di praticare almeno due discipline dell'atletica leggera</p>	<p>2</p>
<p>IL CORPO UMANO</p> <p>U.D.1 Il sistema scheletrico</p> <p>U.D. 2 Il sistema muscolare</p> <p>U.D. 3 L'apparato cardiocircolatorio</p> <p>U.D. 4 L'apparato respiratorio</p>	<p>Conoscenza di lessico specifico</p>	<p>Conoscere il corpo umano e i corretti modi di agire per mantenere la buona salute fisica e psichica</p> <p>Conoscere le nozioni fondamentali</p>		<p>Sviluppare la capacità di saper "ascoltare" il proprio corpo e adottare le necessarie misure di prevenzione e cura</p>	<p>Comprendere i meccanismi fondamentali che stanno alla base del corretto funzionamento del corpo umano</p>	<p>2</p>

U.D. 5 Il sistema nervoso						
L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA U.D.1 Le dipendenze: conoscere per prevenire U.D. 2 Il doping	Acquisizione di lessico specifico	Conoscere il corpo umano e i corretti modi di agire per mantenere la buona salute fisica e psichica		Rispettare le norme sulla sicurezza, assumere un comportamento adeguato alle conoscenze acquisite Conoscere le nozioni fondamentali per la prevenzione degli infortuni e il primo soccorso	Acquisire consapevolezza dell'importanza della pratica motoria e di corretti modi di agire per il mantenimento della buona salute fisica e psichica	2
ATTIVITÀ LOGICA	Orientamento spazio temporale	Conoscere i giochi con la scacchiera.	Orientamento spazio temporale	Favorire la socializzazione e l'incontro tra alunni di diversa età e genere Sviluppare le capacità logiche e matematiche, di intuizione e previsione, di progettazione, di concentrazione, di memoria	Pervenire alla conoscenza delle regole del gioco.	2