

Unità Formativa (UF) per competenze

1. Autore/i dell'UF	Docenti di Scienze motorie
2. Istituto scolastico	I.C. Picentia
3. Titolo dell'UF	MOVI...MENTI
4. Destinatari	Studenti delle classi prime della Scuola Secondaria di Primo Grado
5. Disciplina/e coinvolta/e Durata dell'UF	Scienze motorie
	30 ore
6. Competenze Europee che l'UF si prefigge di perseguire e valutare.	● Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare.
7. Competenze attese (disciplinari) che l'UF si prefigge di perseguire	● Orientarsi nello spazio e nel tempo in modo autonomo. ● Impegnarsi nell'ambito motorio valorizzando le proprie potenzialità. ● Riconoscere i principi relativi al proprio benessere psico-fisico.
8. Obiettivi che l'UF si prefigge di rilevare	● Migliorare la padronanza del proprio corpo, in relazione alle personali caratteristiche, consolidando i movimenti fondamentali. ● Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive. ● Conoscere i principi di una sana alimentazione in relazione con l'attività motoria e gli stili di vita. ● Sviluppare un atteggiamento consapevole verso le scelte alimentari.
9. Unità di Apprendimento e Prova di Competenza che costituiscono l'UF	Una lezione speciale
	L'alimentazione dello sportivo
	MANGIA BENE, MUOVITI MEGLIO!
10. Strumenti di valutazione	Griglia di osservazione sistematica. Autovalutazione della performance.