

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## OBIETTIVI MINIMI

### PRIMO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica</li><li>- Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità</li><li>- Imparare a riconoscere le proprie abilità</li><li>- Esercitare la pratica motoria e sportiva</li><li>- Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva</li><li>- Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina</li><li>- Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rielaborare schemi motori semplici</li><li>- Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata</li><li>- Riconoscere ed applicare con l'aiuto del docente alcune tabelle riferite a test motori di base</li><li>- Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati</li><li>- Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro</li><li>- Manifestare emozioni e stati d'animo</li><li>- Interagire all'interno del gruppo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie)</li><li>- Semplici modalità codificate di comunicazione</li><li>- Alcuni linguaggi non verbali</li><li>- Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola (nozioni di base)</li><li>- I principi fondamentali sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni</li><li>- Alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale</li></ul>

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## OBIETTIVI MINIMI

### SECONDO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adattare le proprie abilità alle differenti proposte motorie</li> <li>- Vivere positivamente il proprio corpo</li> <li>- Praticare in modo adeguato l'attività motoria e sportiva riconoscendone la valenza positiva ai fini del benessere personale e dell'acquisizione di corretti stili di vita</li> <li>- Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva a livello scolastico</li> <li>- Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svolgere attività di diversa durata ed intensità e riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano</li> <li>- Organizzare, anche in maniera assistita, le proprie conoscenze e capacità al fine di produrre semplici sequenze motorie</li> <li>- Praticare, in maniera anche guidata, tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo</li> <li>- Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità</li> <li>- Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio nel gioco scolastico</li> <li>- Utilizzare strumenti multimediali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcune categorie di esercizi</li> <li>- Le regole di base degli sport individuali e di squadra svolti a scuola</li> <li>- L'espressività corporea</li> <li>- Le nozioni di base di anatomia e la prevenzione agli infortuni</li> <li>- Le nozioni di base dell'educazione alimentare</li> </ul>

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### OBIETTIVI MINIMI

#### QUINTO ANNO

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere ed applicare tabelle di allenamento</li> <li>- Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale</li> <li>- Utilizzare mezzi informatici e multimediali</li> <li>- Collaborare nell'organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico</li> <li>- Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale</li> <li>- Adottare stili comportamentali improntati al fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio</li> <li>- Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative nei vari ambiti motori</li> <li>- Utilizzare alcuni test per la rilevazione dei risultati</li> <li>- Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola, nel lavoro, nella vita</li> <li>- Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in relazione all'attuale contesto socio culturale</li> <li>- Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La terminologia specifica della disciplina</li> <li>- Differenti tipologie di esercitazioni</li> <li>- Le regole dei giochi sportivi praticati a scuola</li> <li>- I principi dell'alimentazione nello sport</li> <li>- Le nozioni fondamentali di anatomia funzionale prevenzione e salute</li> <li>- Gli effetti positivi dell'attività fisica</li> <li>- Gli strumenti multimediali</li> <li>- Gli aspetti organizzativi dei tornei sportivi scolastici</li> <li>- Principi e pratiche del fair play</li> </ul>