

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SAPERI MINIMI

CLASSE PRIMA

COMPETENZE

- ☐ Collaborare e partecipare.
- ☐ Saper intervenire nella pratica degli sport proposti: saper eseguire le tecniche fondamentali.
- ☐ Saper eseguire attività motorie di base (camminare, correre, saltare, lanciare).
- ☐ Migliorare le capacità di socializzazione e collaborazione, con compagni ed insegnanti.
- ☐ Miglioramento delle capacità di ascolto e comprensione corretta delle spiegazioni teoriche.

CONOSCENZE

- ☐ Conoscenze teorico-pratiche di base, relative agli sport affrontati con corretta terminologia
- ☐ Regolamenti relativi ai giochi sportivi praticati
- ☐ Nozioni di base relative degli apparati: scheletrico; cardio-circolatorio; respiratorio;
- ☐ Elementi di traumatologia dello sport.

CAPACITA'

- ☐ Memorizzare sequenze motorie
- ☐ Comprendere regole
- ☐ Gestire situazioni di successo ed insuccesso
- ☐ Interagire positivamente con gli altri, rispettando le regole.

CONTENUTI

- ☐ Esercizi respiratori.
- ☐ Esercizi di preatletismo generale.
- ☐ Giochi individuali, collettivi e di gruppo.
- ☐ Sport di squadra.
- ☐ Ginnastica.
- ☐ Atletica leggera
- ☐ Tennis Tavolo

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SAPERI MINIMI

CLASSE SECONDA

COMPETENZE

- ☐ Collaborare e partecipare, agire in modo autonomo, responsabile e propositivo.
- ☐ Saper intervenire nella pratica degli sport proposti: saper eseguire le tecniche fondamentali, saper assumere ruoli diversi e responsabilità.
- ☐ Saper eseguire attività motorie di base (camminare, correre, saltare, lanciare).
- ☐ Saper gestire situazioni conflittuali.
- ☐ Migliorare le capacità di socializzazione e collaborazione, con compagni ed insegnanti.

CONOSCENZE

- ☐ Regolamenti relativi ai giochi sportivi praticati.
- ☐ Conoscenze minime di fisiologia del corpo umano, in particolare degli apparati: locomotore (ossa, muscoli e articolazioni) e cardio-circolatorio- respiratorio - nervoso.
- ☐ Elementi di traumatologia dello sport.
- ☐ Elementi di educazione alimentare.
- ☐ Conoscenza minima delle norme di sicurezza.

CAPACITA

- ☐ Memorizzare sequenze motorie.
- ☐ Comprendere regole.
- ☐ Svolgere mansioni organizzative dell'attività in palestra.
- ☐ Interagire positivamente con gli altri sapendosi adattare a ruoli diversi, rispettando regole e decisioni.

CONTENUTI

- ☐ Esercizi di stretching.
- ☐ Giochi individuali, collettivi e di gruppo.
- ☐ Sport di squadra.
- ☐ Ginnastica
- ☐ Atletica leggera.
- ☐ Tennis Tavolo

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SAPERI MINIMI

CLASSE TERZA

COMPETENZE

- ☐ Collaborare e partecipare, agire in modo autonomo, responsabile e propositivo.
- ☐ Saper intervenire nella pratica degli sport proposti: saper eseguire le tecniche fondamentali, saper assumere ruoli diversi e responsabilità.
- ☐ Saper gestire situazioni conflittuali.
- ☐ Migliorare le capacità di socializzazione e collaborazione, con compagni ed insegnanti.

CONOSCENZE

- ☐ Regolamenti relativi ai giochi sportivi praticati.
- ☐ Elementi di traumatologia dello sport.
- ☐ Elementi di educazione alimentare.
- ☐ Conoscenza minima delle norme di sicurezza.

CAPACITA'

- ☐ Memorizzare sequenze motorie.
- ☐ Comprendere regole.
- ☐ Svolgere mansioni arbitrali ed organizzative dell'attività in palestra.
- ☐ Interagire positivamente con gli altri sapendosi adattare a ruoli diversi, rispettando regole e decisioni arbitrali.

CONTENUTI

- ☐ Esercizi di stretching.
- ☐ Giochi individuali, collettivi e di gruppo.
- ☐ Sport di squadra.
- ☐ Ginnastica.
- ☐ Atletica leggera.
- ☐ Tennis Tavolo.

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SAPERI MINIMI

CLASSE QUARTA

COMPETENZE

- ☐ Collaborare e partecipare, agire in modo autonomo, responsabile e propositivo.
- ☐ Saper intervenire nella pratica degli sport proposti: saper eseguire le tecniche fondamentali, saper assumere ruoli diversi e responsabilità.
- ☐ Saper gestire situazioni conflittuali.
- ☐ Migliorare le capacità di socializzazione e collaborazione, con compagni ed insegnanti.

CONOSCENZE

- ☐ Regolamenti relativi ai giochi sportivi praticati e arbitraggio.
- ☐ Elementi di traumatologia dello sport.
- ☐ Elementi di educazione alimentare: informazioni sull'alimentazione corretta.
- ☐ Conoscenza minima delle norme di sicurezza.

CAPACITA'

- ☐ Memorizzare sequenze motorie.
- ☐ Comprendere regole.
- ☐ Svolgere mansioni arbitrali ed organizzative dell'attività in palestra.
- ☐ Interagire positivamente con gli altri sapendosi adattare a ruoli diversi, rispettando regole e decisioni arbitrali.

CONTENUTI

- ☐ Esercizi di stretching.
- ☐ Giochi individuali, collettivi e di gruppo.
- ☐ Sport di squadra.
- ☐ Ginnastica .
- ☐ Atletica leggera.
- ☐ Tennis Tavolo.

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SAPERI MINIMI

CLASSE QUINTA

COMPETENZE

- ☐ Collaborare e partecipare, agire in modo autonomo, responsabile e propositivo.
- ☐ Saper intervenire nella pratica degli sport proposti: saper eseguire le tecniche fondamentali, saper assumere ruoli diversi e responsabilità.
- ☐ Saper gestire situazioni conflittuali.
- ☐ Migliorare le capacità di socializzazione e collaborazione, con compagni ed insegnanti.

CONOSCENZE

- ☐ Regolamenti relativi ai giochi sportivi praticati e arbitraggio.
- ☐ Elementi di traumatologia dello sport.
- ☐ Elementi di educazione alimentare: informazioni sull'alimentazione corretta.
- ☐ Conoscenza minima delle norme di sicurezza.

CAPACITA'

- ☐ Memorizzare sequenze motorie.
- ☐ Comprendere regole.
- ☐ Svolgere mansioni arbitrali ed organizzative dell'attività in palestra.
- ☐ Interagire positivamente con gli altri sapendosi adattare a ruoli diversi, rispettando regole e decisioni arbitrali.

CONTENUTI

- ☐ Esercizi di stretching.
- ☐ Giochi individuali, collettivi e di gruppo.
- ☐ Sport di squadra.
- ☐ Ginnastica .
- ☐ Atletica leggera.
- ☐ Tennis Tavolo.