

SETTORE LICEO

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE **PRIMA**

CONTENUTI MINIMI ESSENZIALI

- saper percorrere un circuito di destrezza di minima difficoltà;
- saltare con la funicella con qualche imprecisione;
- conoscere le elementari nozioni dell'anatomia del corpo umano e del primo soccorso nei più comuni casi d'incidente;
- conoscere sufficientemente i contenuti e la terminologia ginnico sportiva;
- eseguire un corretto riscaldamento anche se talvolta guidato dall'insegnante;

COMPETENZE

Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.

Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.

Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.

Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali

Adottare un sano stile di vita.

INDICAZIONI LIBRO DI TESTO DA CONSULTARE

"PER STAR BENE" Ed. ZANICHELLI

INDICAZIONI MATERIALI DIDATTICI DA UTILIZZARE

Dispense e siti web

SETTORE LICEO

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE **SECONDA**

CONTENUTI MINIMI ESSENZIALI

- saper percorrere un circuito di destrezza di minima difficoltà;
- saltare con la funicella con qualche imprecisione;
- conoscere le elementari nozioni dell'anatomia del corpo umano e del primo soccorso nei più comuni casi d'incidente;
- conoscere sufficientemente i contenuti e la terminologia ginnico sportiva;
- eseguire un corretto riscaldamento anche se talvolta guidato dall'insegnante;

COMPETENZE

Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni

semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.

Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.

Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.

Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali

Adottare un sano stile di vita.

INDICAZIONI LIBRO DI TESTO DA CONSULTARE

“PER STAR BENE” Ed. ZANICHELLI

INDICAZIONI MATERIALI DIDATTICI DA UTILIZZARE

Dispense e siti web