

SETTORE LICEO

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE **TERZA**

CONTENUTI MINIMI ESSENZIALI

- saltare la funicella con poche imprecisioni;
- consolidare le conoscenze delle nozioni dell'anatomia del corpo umano e del primo soccorso nei più comuni casi di incidente;
- dimostrare una sicura conoscenza dei contenuti e della terminologia ginnico sportiva;
- eseguire autonomamente un corretto riscaldamento;

COMPETENZE

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.

Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.

Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.

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 **QUARTA**

CONTENUTI MINIMI ESSENZIALI

- saltare la funicella con poche imprecisioni;
- consolidare le conoscenze delle nozioni dell'anatomia del corpo umano e del primo soccorso nei più comuni casi di incidente;
- dimostrare una sicura conoscenza dei contenuti e della terminologia ginnico sportiva;
- eseguire autonomamente un corretto riscaldamento;

COMPETENZE

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.

Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.

Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.

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 **QUINTA**

CONTENUTI MINIMI ESSENZIALI

- conoscere i contenuti, anche teorici, e il lessico disciplinare;
- essere capaci di trasferire conoscenze acquisite in abilità motorie nuove anche se con qualche imprecisione;
- compiere attività di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare;
- coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;
- utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici;
- praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni

- praticare attività simbolico espressive ed approfondirne gli aspetti culturali;
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e salvaguardia della salute.

COMPETENZE

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.

Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.

Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.

INDICAZIONI LIBRO DI TESTO DA CONSULTARE

"PER STAR BENE" Ed. ZANICHELLI

INDICAZIONI MATERIALI DIDATTICI DA UTILIZZARE

Dispense e siti web