

SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

COMPETENZE 1° BIENNIO

1 - LA PERCEZIONE DI SE', SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE E ESPRESSIVE

CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none">• Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative).• Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive.• Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.• Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.• Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.	<ul style="list-style-type: none">• Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.• Percepire e riprodurre ritmi attraverso il movimento.• Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette• Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.• Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.

2 - LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none">• Conoscere le abilità tecniche (fondamentali) dei principali giochi e sport individuali e di squadra.• Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.• Conoscere la terminologia specifica, elementi base del regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.• Conoscere l'aspetto educativo, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	<ul style="list-style-type: none">• Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.• Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive.• Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.• Sperimentare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.

3 - SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA, PREVENZIONE

CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e il primo soccorso.• Conoscere le informazioni principali sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, alcool).• Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.	<ul style="list-style-type: none">• Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni• Scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici corretti.• Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva per migliorare l'efficienza psico-fisica.

4 - RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none">• Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive e le norme di comportamento in ambiente naturale.	<ul style="list-style-type: none">• Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.