

DISCIPLINA: Scienze motorie - Quinto anno

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
• Arbitrare e svolgere funzioni di giudici in competizioni scolastiche; • Impiegare strategie di gioco utilizzando le più opportune in situazioni diversificate; • Utilizzare e organizzare i principi e le tecniche di alcune attività simbolico - espressive, personalizzandole, prediligendo la creatività e la fantasia (danze, ritmo, espressione corporea). • Organizzare le proprie conoscenze teorico pratiche in attività motorie individuali e di squadra finalizzate ad una pratica sportiva da inserire nelle scelte del tempo libero.	• Praticare un linguaggio mimico espressivo personalizzandolo; • Intervenire in caso di incidente o di infortuni; • Effettuare produzioni operative personalizzate e creative; • Dimostrare le tecniche di esecuzione di qualsiasi attività motoria o sportiva relative al lavoro proposto.	• Le basi fondamentali di anatomia e fisiologia del corpo umano; • Le principali tecniche di esercitazione a corpo libero e di utilizzo dei grandi e piccoli attrezzi per l'affinamento degli schemi motori di base; • Conoscere le tecniche di potenziamento delle capacità coordinative e condizionali; • Conoscere le caratteristiche tecnico - tattiche e metodologiche degli sport praticati. • La prevenzione, il primo soccorso negli ambienti di lavoro o durante la partecipazione ad attività organizzate di carattere ludico o sportivo (richiesta di certificazioni mediche); • Conoscere gli elementi essenziali di una corretta educazione alimentare per il mantenimento del benessere psicofisico.

