

DISCIPLINA: Scienze motorie - Primo Biennio

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
• Tollerare un lavoro a carico naturale per un tempo stabilito. • Applicare le tecniche di primo soccorso in caso d'incidenti ed infortuni. • Utilizzare piccoli e grandi attrezzi in modo corretto sapendosi orientare nello spazio e nel tempo. • Organizzare un percorso utilizzando piccoli e grandi attrezzi. • Organizzare giochi collettivi e gare individuali con regole stabilite da alunni e arbitraggio eseguito dagli stessi. • Adeguare la tecnica degli schemi motori di base alle specialità atletiche. • Organizzare giochi collettivi e gare individuali con regole stabilite da alunni e arbitraggio eseguito dagli stessi. • Organizzare e gestire le abilità coordinative e condizionali in situazioni motorie diversificate; • Eseguire, durante le fasi di gioco, i fondamentali con e senza palla in modo corretto nel rispetto delle regole ed assumere il ruolo più utile alla situazione. • eseguire la tecnica corretta nei vari tipi di corsa adeguandola al ritmo personale. • Individuare i principali distretti ossei del corpo. • Individuare i principali muscoli.	• Eseguire movimenti a ritmi diversi • Interagire con i compagni ed in gruppo • Modificare il movimento coordinativo degli arti passando da uno schema all'altro • Eseguire correttamente i gesti tecnici di alcune specialità dell'atletica (corsa veloce etc.) • Eseguire i fondamentali di alcuni sport di squadra : Basket –Volley –Calcio • Controllare le pulsazioni a riposo • Eseguire correttamente esercizi di coordinazione semplice. eseguire la capovolta avanti doppia • Eseguire correttamente la tecnica della corsa • Resistere ad uno sforzo prolungato • Intervenire in caso di incidente ed infortunio (nozioni di primo soccorso) • Utilizzare piccoli e grandi attrezzi in modo corretto • Eseguire i fondamentali degli sport di squadra nel rispetto delle regole previste	• La composizione e la struttura dell'apparato osteo- articolare con i relativi elementi di traumatologia e primo soccorso, i paramorfismi ed gli schemi posturali • La tecnica delle varie andature, della capovolta avanti e indietro e della candela • La tecnica della partenza dai blocchi e della corsa veloce • Il concetto dinamico della salute • Le tecniche per l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi a disposizione • La tecnica dei fondamentali con palla dei giochi di squadra • La composizione e la struttura dell'apparato muscolare con i relativi elementi di traumatologia e primo soccorso • La tecnica di utilizzo dei grandi e piccoli attrezzi a disposizione con esercizi propri e di riporto • La tecnica nei vari tipi di corsa • Le caratteristiche delle qualità motorie – condizionali e coordinative • I movimenti fondamentali e loro espressioni tecnico – sportive dei giochi di squadra (Basket – Volley – Calcio)