

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE– LES

SAPERI MINIMI

**CLASSE PRIMA**

Conoscenze

Abilità / Capacità

*Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità

Abilità: ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori di base utili ad affrontare l'approccio alle attività sportive in programma

*Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere gesti fondamentali, semplici tattiche di gioco e regolamenti di almeno due giochi di squadra e di alcuni sport individuali

Abilità: Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando semplici scelte efficaci per lo sviluppo del gioco; si impegnerà negli sport individuali mettendosi alla prova, partecipando alle esercitazioni con continuità e collaborando con i compagni

*Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

Conoscenze: Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti

Abilità: Lo studente adotterà i principi igienici, scientifici e di metodologia di lavoro in palestra essenziali per prevenire gli infortuni

*Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità ed i corretti ritmi di lavoro

Abilità: ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori di base utili ad affrontare l'approccio alle attività sportive in programma

*Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere gesti fondamentali, semplici tattiche di gioco e regolamenti di almeno due giochi di squadra e di alcuni sport individuali

Abilità: Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando semplici scelte efficaci per lo sviluppo del gioco; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali

*Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

Conoscenze: Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti

Abilità: Lo studente adotterà i principi igienici, scientifici e di metodologia di lavoro in palestra essenziali per prevenire gli infortuni, mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica

Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere e applicare alcune semplici metodiche di allenamento tali da poter affrontare alcune attività motorie e sportive

Abilità: la maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative e condizionali, permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi, di valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento e di svolgere attività di diversa durata ed intensità

Lo sport, le regole e il fair play

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere gesti fondamentali e regolamenti di giochi di squadra e di sport individuali nonché semplici tecniche di arbitraggio

Abilità: Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze: Lo studente approfondirà la conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti e la relazione tra movimento e forma fisica

Abilità: Lo studente saprà adottare comportamenti idonei al perseguimento del proprio stato di benessere ed a prevenire gli infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità

Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive

Abilità: la maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative e condizionali, permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi, di valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento e di svolgere attività di diversa durata ed intensità

Lo sport, le regole e il fair play

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere gesti fondamentali e regolamenti di giochi di squadra e di sport individuali nonché le relative tecniche di arbitraggio

Abilità: Lo studente coopererà in équipe, gestendo anche momenti organizzativi e normativi specifici

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze: Lo studente approfondirà la conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, conoscerà le più elementari norme di primo soccorso così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere

Abilità: Lo studente saprà adottare comportamenti idonei al perseguimento del proprio stato di benessere ed a prevenire gli infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Conoscenze: lo studente dovrà conoscere norme e metodologie di lavoro che permettono le esercitazioni in ambiente naturale e l'utilizzo di diversi materiali e attrezzature specifici nel rispetto del materiale e dell'ambiente stesso

Abilità: Lo studente dovrà affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali supporti tecnologici e/o informatici

*Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere ed avere piena consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici

Abilità: Lo studente dovrà essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita

*Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze: Lo studente dovrà conoscere alcune semplici strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi

Abilità: Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando scelte efficaci; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole.

*Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

Conoscenze: Lo studente conoscerà i principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica, conoscerà gli effetti negativi delle principali sostanze dopanti ed avrà acquisito le conoscenze basilari del primo soccorso.

Abilità: Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva