

OBIETTIVI MINIMI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI SECONDE

COMPETENZA	ABILITA'	CONOSCENZE/NUCLEI DISCIPLINARI
GIOCO E SPORT: Comprendere i principi necessari per migliorare le proprie abilità motorie ed il significato e il valore delle proprie prestazioni.	Guidati, gestire la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e iniziare a trasferire metodi e tecniche di allenamento, adattandole alle esigenze. Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio	Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra Conoscere semplici tattiche dei giochi e degli sport praticati Conoscere la terminologia di base, il regolamento tecnico.
COMPETENZA	ABILITA'	CONOSCENZE/NUCLEI DISCIPLINARI
Atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo	Trasferire e costruire tecniche e regole adattandole alle proprie capacità, esigenze e spazi di cui si dispone	Prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale

CONTENUTI:

Partecipare ad una prova di resistenza.

Eeguire i fondamentali individuali delle discipline sportive studiati

Eeguire esercizi di coordinazione dinamico generale con piccoli e grandi attrezzi

affrontare un circuito per l'allenamento di una capacità condizionale e/o coordinativa a scelta

Comprendere i principi necessari per migliorare le proprie abilità motorie ed il significato e il valore delle proprie prestazioni.

Affrontare l'attività motoria utilizzando attrezzi , materiali e strumenti di misurazione tecnologici e informatici