

OBIETTIVI MINIMI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI TERZE E QUARTE

| COMPETENZA | ABILITA' | CONOSCENZE/NUCLEI DISCIPLINARI |
|----------------------|---|---|
| MOVIMENTO | Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci | Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo Riconoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica e sportiva |
| COMPETENZA | ABILITA' | CONOSCENZE/NUCLEI DISCIPLINARI |
| GIOCO E SPORT | Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive (Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione dei tornei di classe) | Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport Sviluppare le strategie tecnico-tattiche elementari dei giochi e degli sport Padroneggiare terminologia di base, regolamento tecnico, fair play (e modelli organizzativi tornei) |

CONTENUTI:

Realizzare movimenti complessi adeguati alla completa maturazione personale

Mantenere equilibri statici e dinamici

Svolgere attività di diversa durata e intensità

Eeguire con la massima escursione i movimenti

Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne

Compiere movimenti nel più breve tempo possibile

Didattica dei principali giochi sportivi scolastici: basket, pallavolo, pallamano, badminton, tennis tavolo, ultimate, softball e atletica (salto in alto, salto in lungo, velocità, corsa di resistenza, lancio del disco, getto del peso, corsa ostacoli), unihockey.