SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

*Obiettivi minimi classi prime ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)*

* Terminologia disciplinare di base.
* Conoscenza essenziale dell’apparato scheletrico.
* Schemi corporei eseguiti in forma semplice.
* Conoscenza e pratica, nelle linee essenziali, di uno sport di squadra nel rispetto delle relative regole.

*Obiettivi minimi classi seconde ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)*

* Conoscenza essenziale dell’apparato muscolare
* Conoscere in modo sommario i fondamentali di gioco e le regole di almeno uno sport di squadra
* Partecipare ed essere in grado di svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione

*Obiettivi minimi classi terze ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)*

* Conoscenza essenziale dell’apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
* Conoscere in modo sommario le regole e i fondamentali di due sport di squadra e di uno individuale.
* Saper eseguire qualche fondamentale di squadra .
* Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività con qualche imprecisione.
* Cerca di mettere in atto norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.

*Obiettivi minimi classi quarte ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)*

* Conoscere i legami tra alimentazione e sport.
* Conoscere in modo sommario le diverse qualità motorie (capacità coordinative e condizionali).
* Esegue diversi fondamentali di due sport di squadra e di due individuali.
* Esegue attività ed esercizi con qualche imprecisione.

*Obiettivi minimi classi quinte ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)*

* Conoscere in modo essenziale le capacità motorie e i metodi di allenamento.
* Conoscenza sommaria dei diversi apparati (scheletrico – muscolare – cardiocircolatorio e respiratorio).
* Saper eseguire fondamentali di squadra di almeno due sport e di due individuali.
* Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività anche sé con qualche imprecisione .

*Argomenti minimi ai fini del recupero del debito formativo e per esami integrativi e di idoneità (tutti gli indirizzi*

Primo anno: apparato scheletrico, cenni di primo soccorso, conoscenza di alcune regole di gioco della pallavolo, conoscenze generali dell’atletica leggera ( specialità tipiche dell’atletica, origini storiche).

Secondo anno: apparato muscolare, cenni di primo soccorso, regole della pallavolo.Specialità dell’atletica (velocità e mezzofondo).

Terzo anno: apparato cardiocircolatorio e respiratorio, principali regole della pallavolo e del calcio.

 Specialità dell’atletica leggera (salti in estensione ed elevazione).

 Quarto anno: alimentazione e sport, regole della pallavolo del calcio e di uno sport individuale.

Specialità dell’atletica leggera (lanci).

 Quinto anno: Conoscenza sommaria di diversi apparati (apparato scheletrico, muscolare e cardio-circolatorio e respiratorio e sistema nervoso). Conoscenza sommaria delle regole fondamentali della pallavolo e del calcio e di due sport individuali.