

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**SAPERI MINIMI**

**CLASSE PRIMA**

**COMPETENZE**

- Collaborare e partecipare.
- Saper intervenire nella pratica degli sport proposti: saper eseguire le tecniche fondamentali.
- Saper eseguire attività motorie di base (camminare, correre, saltare, lanciare).
- Migliorare le capacità di socializzazione e collaborazione, con compagni ed insegnanti.
- Miglioramento delle capacità di ascolto e comprensione corretta delle spiegazioni teoriche.

**CONOSCENZE**

- Conoscenze teorico-pratiche di base, relative agli sport affrontati con corretta terminologia
- Regolamenti relativi ai giochi sportivi praticati
- Nozioni di base relative degli apparati: scheletrico; cardio-circolatorio; respiratorio;
- Elementi di traumatologia dello sport.

**CAPACITA'**

- Memorizzare sequenze motorie
- Comprendere regole
- Gestire situazioni di successo ed insuccesso
- Interagire positivamente con gli altri, rispettando le regole.

**CONTENUTI**

- Esercizi respiratori.
- Esercizi di preatletismo generale.
- Giochi individuali, collettivi e di gruppo.
- Sport di squadra.
- Ginnastica.
- Atletica leggera
- Tennis Tavolo