

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SAPERI MINIMI

CLASSE SECONDA

COMPETENZE

- Collaborare e partecipare, agire in modo autonomo, responsabile e propositivo.
- Saper intervenire nella pratica degli sport proposti: saper eseguire le tecniche fondamentali, saper assumere ruoli diversi e responsabilità.
- Saper eseguire attività motorie di base (camminare, correre, saltare, lanciare).
- Saper gestire situazioni conflittuali.
- Migliorare le capacità di socializzazione e collaborazione, con compagni ed insegnanti.

CONOSCENZE

- Regolamenti relativi ai giochi sportivi praticati.
- Conoscenze minime di fisiologia del corpo umano, in particolare degli apparati: locomotore (ossa, muscoli e articolazioni) e cardio-circolatorio- respiratorio - nervoso.
- Elementi di traumatologia dello sport.
- Elementi di educazione alimentare.
- Conoscenza minima delle norme di sicurezza.

CAPACITA

- Memorizzare sequenze motorie.
- Comprendere regole.
- Svolgere mansioni organizzative dell'attività in palestra.
- Interagire positivamente con gli altri sapendosi adattare a ruoli diversi, rispettando regole e decisioni.

CONTENUTI

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