

SCIENZE MOTORIE

NUCLEI FONDANTI – PRIMO BIENNIO

| C - NUCLEI FONDANTI | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|
| NUCLEI FONDANTI: | CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI | LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE | GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT | SICUREZZA E SALUTE |
| COMPETENZE | Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità | Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta | Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali | Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e di primo soccorso. |
| CONOSCENZE | Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo. | Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva. | Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport; | Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione. |
| ABILITA' | Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. | Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici. | Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali. | Adottare un sano stile di vita. |
| COMPORTEMENTO | Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive. | Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente. | Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play). | Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. |