

# Scienze motorie e sportive

## COMPETENZE MINIME RICHIESTE

<u>Classi prima e seconda</u>	<u>Classi terza e quarta</u>	<u>Classe quinta</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- sa rispettare le regole della convivenza civile e s'impegna a migliorare l'autocontrollo;</li><li>- s'impegna durante le lezioni;</li><li>- sa ascoltare l'interlocutore;</li><li>- comprendere la necessità di valorizzare se stesso;</li><li>- s'impegna a raggiungere le qualità fisiche necessarie all'apprendimento dei gesti motori richiesti;</li><li>- sa ascoltare i dati percettivi provenienti dal proprio corpo;</li><li>- sa applicare in modo meccanico il compito motorio richiesto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- partecipa con profitto;</li><li>- sa costruire relazioni positive con gli altri e sa collaborare all'interno della lezione;</li><li>- sa esprimersi con una terminologia corretta e dimostra di verbalizzare la sequenza elementare corretta del gesto proposto;</li><li>- sa applicare in modo corretto i gesti proposti;</li><li>- sa elaborare i compiti motori in modo contestualizzato.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- conosce in modo elementare le funzioni fisiologiche fondamentali che regolano il movimento sia dal punto di vista neuro-muscolare e sia energetico;</li><li>- sa applicare almeno meccanicamente le conoscenze gestendo l'attività motoria e sportiva in modo autonomo;</li><li>- sa collegare almeno parzialmente le conoscenze all'interno dell'area scientifica</li><li>- è consapevole dell'importanza e della funzione formativa ed educativa della disciplina;</li><li>- sa orientarsi nell'auto-valutazione motoria.</li></ul>

# Scienze motorie e sportive

## INDICATORI DI COMPETENZE:

### IN OCCASIONE DELLA CERTIFICAZIONE DELL'OBBLIGO D'ISTRUZIONE

SVOLGERE ATTIVITÀ MOTORIE, ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISIOLOGICHE

1 Mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti adeguandosi alle diverse situazioni.

2 Esegue differenti azioni motorie mettendo alla prova le proprie capacità.

3 Mette in atto gli adattamenti necessari se riferiti ad un'attività motoria abituale.

ESPRIMERE ATTRAVERSO LA GESTUALITÀ AZIONI, EMOZIONI, SENTIMENTI, ANCHE UTILIZZANDO ANCHE SEMPLICI TECNICHE

1 È in grado di esprimersi in modo sciolto e spontaneo assegnando significato al movimento.

2 Sa utilizzare correttamente modelli proposti.

3 Si esprime riferendosi ad elementi che appartengono ad un ambito conosciuto o familiare.

CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI E SPORT INDIVIDUALI

1 Mostra lealtà, sicurezza tattica e buone abilità nella pratica di varie attività sportive.

2 Conosce la tattica e sa giocare con sufficienti abilità a varie attività sportive, mostrando correttezza e rispetto delle regole.

3 Conosce le regole, le tecniche e le tattiche di base degli sport praticati.

CONOSCERE LE NORME DI PRIMO SOCCORSO E DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E ASSUMERE COMPORTAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA

1 Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui. Possiede alcune conoscenze di primo soccorso e di alimentazione.

2 Svolge attività codificate e non, nel rispetto della propria e della altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di carichi. Conosce le norme basilari del primo soccorso.

3 Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e conosce il

UTILIZZARE MEZZI E STRUMENTI IDONEI A PRATICARE ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE

# **Scienze motorie e sportive**

- 3 Elabora semplici strategie per la pratica di attività sportive e ricreative in ambiente naturale.
- 2 Seleziona gli opportuni strumenti e attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti.
- 1 Applica concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente in ambiente naturale.