

Scienze motorie e sportive

COMPETENZE MINIME RICHIESTE

<u>Classi prima e seconda</u>	<u>Classi terza e quarta</u>	<u>Classe quinta</u>
- sa rispettare le regole della convivenza civile e s'impegna a migliorare l'autocontrollo; - s'impegna durante le lezioni; - sa ascoltare l'interlocutore; - comprendere la necessità di valorizzare se stesso; - s'impegna a raggiungere le qualità fisiche necessarie all'apprendimento dei gesti motori richiesti; - sa ascoltare i dati percettivi provenienti dal proprio corpo; - sa applicare in modo meccanico il compito motorio richiesto.	- partecipa con profitto; - sa costruire relazioni positive con gli altri e sa collaborare all'interno della lezione; - sa esprimersi con una terminologia corretta e dimostra di verbalizzare la sequenza elementare corretta del gesto proposto; - sa applicare in modo corretto i gesti proposti; - sa elaborare i compiti motori in modo contestualizzato.	- conosce in modo elementare le funzioni fisiologiche fondamentali che regolano il movimento sia dal punto di vista neuro-muscolare e sia energetico; - sa applicare almeno meccanicamente le conoscenze gestendo l'attività motoria e sportiva in modo autonomo; - sa collegare almeno parzialmente le conoscenze all'interno dell'area scientifica - è consapevole dell'importanza e della funzione formativa ed educativa della disciplina; - sa orientarsi nell'auto-valutazione motoria.

Scienze motorie e sportive

INDICATORI DI COMPETENZE:

IN OCCASIONE DELLA CERTIFICAZIONE DELL'ESAME DI STATO

SAPER ADATTARE TEMPI E RITMI NELL' ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA RICONOSCENDO I PROPRI LIMITI E LE PROPRIE POTENZIALITÀ

3 Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano periodizzato di allenamento.

2 Realizza attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando di possedere adeguate conoscenze.

1 Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute.

RIELABORARE CREATIVAMENTE IL LINGUAGGIO ESPRESSIVO, ADATTANDOLO A CONTESTI DIFFERENTI

3 Sa applicare e rielaborare le tecniche espressive in diversi ambiti, sapendo assegnare qualità al movimento.

2 È in grado di interagire con i compagni adeguandosi, apportando contributi personali.

1 Sa individuare e trasferire specificità combinando e sintetizzando informazioni provenienti da fonti diverse.

CONOSCERE STRATEGIE DI GIOCO E DARE IL PROPRIO PERSONALE CONTRIBUTO AL GIOCO INTERPRETANDO AL MEGLIO LA CULTURA SPORTIVA

3 Mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo corrette e leali relazioni, coopera con ruoli definiti, approfondisce i significati dello sport.

2 Sa mettere in atto le giuste strategie applicando il regolamento con imparzialità, mantenendo il fair play, è interessato ad aspetti teorici dello sport.

1 Conosce le tecniche di base e alcune tattiche di gioco degli sport praticati.

CONOSCERE LE NORME DI COMPORTAMENTO PER LA PREVENZIONE DI INFORTUNI, DEL PRIMO SOCCORSO E I PRINCIPI PER L'ADOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA

3 E' in grado di ideare, progettare e realizzare, un'attività motoria finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute.

2 Esegue autonomamente assistenza al compagno. E' consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze.

Scienze motorie e sportive

1 Mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in caso di infortunio. Conosce e sa applicare i principi per un corretto stile di vita.

ELABORARE E PIANIFICARE AUTONOMAMENTE PROGETTI, PERCORSI, ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE

3 Programma, organizza e pratica attivamente adeguate attività in ambiente naturale

2 Conosce e pratica molteplici attività in coerenza con l'ambiente naturale.

1 Gestisce autonomamente la propria attività programmata in ambiente naturale.