

OBIETTIVI MINIMI DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE 2023-2024

OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto in ciascuna classe del PRIMO BIENNIO

A. *Potenziamento delle capacità condizionali*

- _ Essere in grado di definire le capacità condizionali e saper individuare le attività per migliorarle.
- _ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- _ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- _ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- _ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. *Sviluppo delle capacità coordinative*

- _ Essere in grado di definire le capacità coordinative in generale e saper individuare le attività per migliorarle.
- _ Essere in grado di svolgere gli esercizi, pur con qualche imprecisione.

C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- _ Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta.
- _ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di Squadra.

D. *Benessere e sicurezza: educazione alla salute*

- _ Essere in grado di definire le norme principali per il mantenimento della salute dinamica.
- _ Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- _ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto in ciascuna classe del SECONDO BIENNIO

A. *Potenziamento delle capacità condizionali*

- _ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.
- _ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- _ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- _ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- _ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. Sviluppo delle capacità coordinative

_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

_ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

_ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale.

D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

_ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.

_ Sa riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.

_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto nel QUINTO ANNO

A. Potenziamento delle capacità condizionali

_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

- _ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

- _ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

- _ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

- _ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. Sviluppo delle capacità coordinative

_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

_ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

_ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

_ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.

_ Sa riferire in modo adeguato gli argomenti svolti durante l'anno.

_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.