

SCIENZE MOTORIE PRIMO BIENNIO

Competenze	
Acquisire e utilizzare, in relazione alle proprie capacità psico-fisiche, in base alle proprie esperienze motorie precedenti e alle conoscenze maturate nel corso dell'anno scolastico, comportamenti e strategie atti a risolvere: attività motorie di base, esercizi semplici o complessi.	
Conoscenze	Abilità
Serie d'esercizi preatletici, ad effetto generale, in piedi, seduti, in decubito – andature – allunghi – corsa continua e lenta – saltelli vari (funicella); Corsa veloce (60 mt. piani) – esercizi per la forza veloce e d'impulso, anche con l'ausilio di piccoli attrezzi; Esercizi di circonduzioni, lanci, spinte – esercizi di mobilità articolare (quadro svedese); funicella. Esercizi di preacrobatica: capovolte avanti e indietro – forme elementari di traslocazione Esercizi di coordinazione neuro-motoria; Fondamentali ed elementi di base dell'atletica leggera Alcuni fondamentali individuali di giochi sportivi Regolamenti delle attività svolte Norme elementari d'igiene sportiva, di rispetto degli ambienti e sull'uso corretto degli attrezzi. Norme di primo intervento in casi di leggeri infortuni Nozioni teoriche relative a sistemi e apparati: Apparato scheletrico, apparato articolare; principali Paramorfismi nell'età scolare, elementi di primo soccorso ed intervento	Saper dimostrare autocontrollo, atteggiamento corretto ed impegno, sia durante l'attività didattica che nei momenti ludico-sportivi. Riuscire a praticare almeno due discipline individuali e due sport di squadra, applicando i relativi regolamenti tecnici