

SCIENZE MOTORIE

SECONDO BIENNIO

Competenze	
Acquisire ed utilizzare, in relazione alle proprie capacità psico-fisiche, alle proprie esperienze motorie precedenti ed alle conoscenze maturate nel corso dell'anno scolastico, attività motorie di base, esercizi semplici o complessi, situazioni tecnico-sportive individuali (da giocatore) semplici o complesse. Prevenzione, attraverso un adeguato comportamento, agli infortuni propri ed altrui. Uso e rispetto del materiale e dell'ambiente scolastico e non.	
Conoscenze	Abilità
Esercizi per il miglioramento della forza veloce, lavoro in circuito con carichi naturali e non; Resistenza Esercizi di velocità su distanze brevi, per affinare la tecnica di corsa; Alcune delle specialità fondamentali dell'atletica leggera; Dimostrare di saper collegare i fondamentali degli sport di squadra effettuati nel biennio e di applicarli in semplici situazioni di gioco; Regolamenti giochi sportivi; Essere in grado di organizzarsi nel riscaldamento e nella ideazione di un esercizio; Sistema muscolare; Qualità motorie di base e le loro applicazioni sportive; Elementi di primo soccorso ed intervento. Sostenere un lavoro specifico, con carichi naturali, inerente la velocità, la resistenza, la forza; esercizi sulla durata e sulle variazioni di ritmo; Approfondire con gesti tecnici specifici le varie specialità dell'atletica già affrontate (almeno due); Giochi sportivi: attività di gioco con l'applicazione delle conoscenze già acquisite negli anni precedenti; Grandi attrezzi: spalliera e quadro svedese, combinazioni di esercizi sia agli attrezzi che a corpo libero anche con l'ausilio della musica; Essere in grado di effettuare un riscaldamento specifico inerente la lezione da svolgere e gestire parte di essa; Conoscenze delle varie metodologie di allenamento, delle capacità condizionali e loro effetti sugli apparati e sistemi anatomo-fisiologici del corpo umano;	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 gli appropriati regolamenti tecnici e arbitrare correttamente le partite dei compagni. Analizzare il movimento tecnico ed apportare eventuali e personali modifiche positive. Intervenire in modo appropriato in caso di infortunio leggero. Essere in grado di modificare i propri atteggiamenti/comportamenti negativi, sia all'interno dell'ambiente scolastico che nelle relazioni esterne.