

RIMODULAZIONE DELLA PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Scuola Secondaria di Primo Grado -

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PRIORITARI ED ESSENZIALI

CLASSE 1[^]

a partire dal 24/02/2020

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI	CONOSCENZE
<i>POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO</i> <i>CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE</i>	<ul style="list-style-type: none">- Sviluppare le capacità coordinative attraverso esercitazioni a corpo libero in forma semplice e ripetitiva.- Sviluppare la forza muscolare attraverso esercizi a carico naturale in forma semplice (addominali esercizi isometrici ecc).- Sviluppo della mobilità articolare attraverso esercizi di mobilità attiva in forma semplice ed esercizi di mobilità passiva o stretching delle principali catene muscolari.
<i>L'ATTIVITÀ MOTORIA COME LINGUAGGIO.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere il linguaggio specifico della materia.- Servirsi dell'esperienza motoria acquisita e della conoscenza degli attrezzi, per descrivere e spiegare un percorso motorio.
<i>AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere le regole principali dei giochi tradizionali.- Conoscere i fondamentali e le regole principali del gioco della palla matta.- Conoscere le principali specialità dell'atletica leggera e in particolar modo la tecnica del lancio del vortex e corsa veloce con partenza dai blocchi.
<i>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i>	<ul style="list-style-type: none">- Saper adottare stili di vita appropriati alla situazione vissuta attualmente.- Utilizzare in modo responsabile gli spazi e le attrezzature a disposizione per fare una seduta di allenamento.

RIMODULAZIONE DELLA PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Scuola Secondaria di Primo Grado -

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PRIORITARI ED ESSENZIALI

CLASSE 2[^]

a partire dal 24/02/2020

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI	CONOSCENZE
<i>POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO</i> <i>CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE</i>	<ul style="list-style-type: none">- Sviluppare le capacità coordinative attraverso esercitazioni a corpo libero in forma semplice e ripetitiva.- Sviluppare la forza muscolare attraverso esercizi a carico naturale in forma semplice (addominali esercizi isometrici ecc).- Sviluppo della mobilità articolare attraverso esercizi di mobilità attiva in forma semplice ed esercizi di mobilità passiva o stretching delle principali catene muscolari.
<i>L'ATTIVITÀ MOTORIA COME LINGUAGGIO.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere il linguaggio specifico della materia.- Servirsi dell'esperienza motoria acquisita e della conoscenza degli attrezzi, per descrivere e spiegare un percorso motorio e un riscaldamento.
<i>AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere l'orienteeering e come si svolge una gara di orientamento.- Conoscere i fondamentali della pallavolo applicati alla palla rilanciata.- Conoscere le principali specialità dell'atletica leggera in particolar modo la tecnica del getto del peso e la corsa veloce con partenza dai blocchi.
<i>SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</i>	<ul style="list-style-type: none">- Saper adottare stili di vita appropriati alla situazione vissuta attualmente.- Utilizzare in modo responsabile gli spazi e le attrezzature a disposizione per fare una seduta di allenamento.

RIMODULAZIONE DELLA PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Scuola Secondaria di Primo Grado -

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PRIORITARI ED ESSENZIALI

CLASSE 3[^]

a partire dal 24/02/2020

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	
OBIETTIVI	CONOSCENZE
<i>POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO</i> <i>CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE</i>	<ul style="list-style-type: none">- Sviluppare le capacità coordinative attraverso esercitazioni a corpo libero in forma semplice e ripetitiva.- Sviluppare la forza muscolare attraverso esercizi a carico naturale in forma semplice (addominali esercizi isometrici ecc)- Sviluppo della mobilità articolare attraverso esercizi di mobilità attiva in forma semplice ed esercizi di mobilità passiva o stretching delle principali catene muscolari.
<i>L'ATTIVITÀ MOTORIA COME LINGUAGGIO.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere il linguaggio specifico della materia.- Saper esprimere le proprie considerazioni e conoscenze attraverso elaborati scritti.
<i>AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere il significato di fair play e saper individuare i principi fondamentali.- Conoscere i fondamentali del calcio a 5 e le regole principali di gioco.- Conoscere i fondamentali del baseball e le regole principali di gioco.- Conoscere le principali specialità dell'atletica leggera in particolar modo il salto in lungo.- Conoscere quali sono le capacità motorie e come si sviluppano.- Conoscere come sono nate le Olimpiadi e paralimpiadi, come si svolgono e cosa rappresentano.

SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA.

- Saper adottare stili di vita appropriati alla situazione vissuta attualmente.
- Utilizzare in modo responsabile gli spazi e le attrezzature a disposizione per fare una seduta di allenamento.
- Conoscere l'alimentazione dello sportivo e gli effetti negativi del doping.