

## Disciplina: Scienze motorie e sportive - Area Comune

### Competenze:

essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici e complesse, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche, realizzando sequenze strutturate e di difficoltà sempre maggiore di movimento, in sicurezza, nei diversi ambienti anche naturali.

### Conoscenze:

- il corpo umano, le sue parti e la sua funzionalità
- posture, funzioni fisiologiche
- le tecniche e le pratiche motorie anche in ambiente naturale
- il ritmo delle azioni motorie e sportive
- le principali regole relative alle uscite in ambiente naturale
- le possibilità che il territorio circostante offre per la pratica sportiva in ambiente naturale.

### Abilità:

- Essere in grado di realizzare schemi motori semplici e complessi, affrontando livelli di difficoltà sempre maggiori
- elaborare risposte efficaci ed efficienti in situazioni motorie semplici e complesse
- saper assumere posture corrette, su differenti piani di lavoro, mantenendo un regime di allenamento sempre sicuro per la struttura corporea
- saper percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni, in forma implicita ed esplicita
- sapersi muovere sul territorio rispettando l'ambiente

### **Obiettivi Minimi:**

lo studente deve essere in grado di realizzare azioni motorie complesse e non, utilizzando le proprie capacità condizionali e coordinative generali: capacità di apprendimento motorio, capacità di controllo motorio, capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti.

<b>Metodologie:</b>	<b>Valutazione/Tipologie di Verifiche:</b>
lezione frontale problem solving attività in gruppi e a coppie	Per la valutazione, sia sommativa che formativa, verranno somministrate prove pratiche singole, a coppie e in gruppi, verifiche scritte ed orali.