**BIENNIO - OBIETTIVI MINIMI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Disciplina: Scienze motorie e sportive** | | **Ore settimanali: 2** | |
| **NUCLEO** | **COMPETENZE** | **OBIETTIVI D’APPRENDIMENTO** | **CONTENUTI** |
| Il corpo e la sua espressività.  Il movimento e la sua relazione con il tempo e lo spazio.  Abilità e capacità motorie.  Relazione con l’ambiente  Gioco, gioco-sport  Agire in modo autonomo e responsabile | * Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri e con l’ambiente. * Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, capacità motorie. * Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale. * Imparare a lavorare in gruppo. * Sapersi inserire in modo attivo e responsabile nel lavoro di gruppo. | * Conoscere la finalità degli esercizi svolti. * Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi * Conoscere le proprie capacità motorie e saperle gestire. * Realizzare semplici schemi motori. * Muoversi riconoscendo le proprie attitudini e rispettare l’ambiente. * Conoscere il valore dello sport e il suo ruolo educativo; * Essere consapevoli della propria identità e dei propri limiti. | * Attività ed esercizi a carico naturale. * Esercizi con piccoli attrezzi e di equilibrio. * Preatletica generale, esercizi di resistenza, di flessibilità e potenziamento muscolare. * Esercizi di mobilità articolare * Pratica dei giochi di squadra. * Esercizi a carico naturale e stretching. * Sport individuali. |
| **Metodi** | **Strumenti** | **Verifiche** | **Valutazione** |
| Lezione frontale e interattiva, attività per gruppo. | Palestra, piccoli attrezzi e libro di testo | Test | Si fa riferimento alla griglia di valutazione del dipartimento di Scienze Motorie |