**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’ambienteGioco, gioco-sportAgire 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 |