

SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Obiettivi minimi classi prime ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)

- Terminologia disciplinare di base.
- Conoscenza essenziale dell'apparato scheletrico.
- Schemi corporei eseguiti in forma semplice.
- Conoscenza e pratica, nelle linee essenziali, di uno sport di squadra nel rispetto delle relative regole.

Obiettivi minimi classi seconde ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)

- Conoscenza essenziale dell'apparato muscolare
- Conoscere in modo sommario i fondamentali di gioco e le regole di almeno uno sport di squadra
- Partecipare ed essere in grado di svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione

Obiettivi minimi classi terze ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)

- Conoscenza essenziale dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
- Conoscere in modo sommario le regole e i fondamentali di due sport di squadra e di uno individuale.
- Saper eseguire qualche fondamentale di squadra .
- Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività con qualche imprecisione.
- Cerca di mettere in atto norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.

Obiettivi minimi classi quarte ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)

- Conoscere i legami tra alimentazione e sport.
- Conoscere in modo sommario le diverse qualità motorie (capacità coordinative e condizionali).
- Esegue diversi fondamentali di due sport di squadra e di due individuali.
- Esegue attività ed esercizi con qualche imprecisione.

Obiettivi minimi classi quinte ai fini della promozione per merito (tutti gli indirizzi)

- Conoscere in modo essenziale le capacità motorie e i metodi di allenamento.
- Conoscenza sommaria dei diversi apparati (scheletrico – muscolare – cardiocircolatorio e respiratorio).
- Saper eseguire fondamentali di squadra di almeno due sport e di due individuali.
- Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività anche sé con qualche imprecisione .

Argomenti minimi ai fini del recupero del debito formativo e per esami integrativi e di idoneità (tutti gli indirizzi)

Primo anno: apparato scheletrico, cenni di primo soccorso, conoscenza di alcune regole di gioco della pallavolo, conoscenze generali dell'atletica leggera (specialità tipiche dell'atletica, origini storiche).

Secondo anno: apparato muscolare, cenni di primo soccorso, regole della pallavolo.Specialità dell'atletica (velocità e mezzofondo).

Terzo anno: apparato cardiocircolatorio e respiratorio, principali regole della pallavolo e del calcio.

Specialità dell'atletica leggera (salti in estensione ed elevazione).

Quarto anno: alimentazione e sport, regole della pallavolo del calcio e di uno sport individuale.

Specialità dell'atletica leggera (lanci).

Quinto anno: Conoscenza sommaria di diversi apparati (apparato scheletrico, muscolare e cardiocircolatorio e respiratorio e sistema nervoso). Conoscenza sommaria delle regole fondamentali della pallavolo e del calcio e di due sport individuali.