

SCIENZE MOTORIE	SAPERI IN USCITA DAL BIENNIO/INGRESSO TRIENNIO	COMPETENZE IN USCITA DAL BIENNIO/INGRESSO TRIENNIO
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza della terminologia disciplinare;</li> <li>- schemi motori (correre, saltare, lanciare);</li> <li>- la corsa: gesto tecnico andature varie;</li> <li>- esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare;</li> <li>- attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito;</li> <li>- attività di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica</li> <li>- attività di equilibrio;</li> <li>- rilevazione frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;</li> <li>- avviamento alla conoscenza dei grandi attrezzi;</li> <li>- attività in ambiente naturale.</li> <li>- approccio ad una disciplina sportiva di squadra</li> </ul> <p>Teoria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nomenclatura e terminologia specifica del corpo e dei movimenti essenziali;</li> <li>- conoscenze generali del corpo umano e dei benefici dell'attività motoria;</li> <li>- cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività</li> <li>-semplici nozioni di primo soccorso, educazione alimentare, prevenzione, il fair play.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina</li> <li>-Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte</li> <li>- Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti diversi</li> <li>- Conoscere, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra.</li> <li>-Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</li> <li>- Promuovere uno stile di vita sano e attivo</li> <li>- Avere comportamenti rispettosi nei confronti dell'ambiente e dell'altro da sé.</li> </ul>