

ISTITUTO: Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani

CLASSE: I

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

Modulo 1	Contenuti
SALUTE E BENESSERE	<p>ATTIVITA' : capacità coordinative; capacità condizionali; equilibrio; ginnastica posturale; mobilità articolare; rinforzo muscolare; propriocettività.</p> <p>COMPETENZE TECNICHE : esecuzione di esercitazioni e singoli movimenti con posture corrette ed adeguate; coscienza e sviluppo dello schema corporeo.</p> <p>COMPETENZE COGNITIVE : riconoscere e valutare le proprie competenze in relazione agli argomenti trattati; sviluppare una coscienza critica in relazione al proprio stato di salute; ricerca di automiglioramento.</p> <p>VALUTAZIONI : prove pratiche.</p>

Modulo 2	Contenuti
SPORT	<p>ATTIVITA' : atletica leggera, badminton, calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, altre discipline sportive.</p> <p>COMPETENZE TECNICHE : conoscenza e applicazione dei fondamentali degli sport in programma; conoscenza dei regolamenti e corretta applicazione nel gioco.</p> <p>COMPETENZE COGNITIVE : corretta interpretazione ludico agonistica delle attività sportive; capacità di relazione con compagni, avversario e arbitro.</p> <p>VALUTAZIONI : prove orali e pratiche.</p>

Modulo 3	Contenuti
TEORIA	<p>ATTIVITA' : basi di primo soccorso; metabolismo energetico.</p> <p>COMPETENZE TECNICHE : conoscenza degli argomenti.</p> <p>COMPETENZE COGNITIVE : applicazioni pratiche degli argomenti.</p> <p>VALUTAZIONI : prove scritte.</p>