

ALLEGATO N°1

Obiettivi Minimi Ministeriali

BIENNIO - classi 1° - 2°

CONOSCENZE	COMPETENZE	CAPACITA'	OBIETTIVI MINIMI RICHIESTI PER CONSIDERARE SUPERATO IL MODULO/UNITÀ DIDATTICA
Potenziamento fisiologico, miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.	Condizionamento organico e potenziamento fisiologico tramite: <ul style="list-style-type: none">• corsa lenta e prolungata con tempi individualizzati;• circuit training in regime aerobico e anaerobico;• esercizi a corpo libero prevalentemente a carico naturale.	Sviluppo delle proprie capacità e attitudini motorie e fisiche.	<ul style="list-style-type: none">• Comprendere ed eseguire i movimenti più semplici per riuscire a sfruttare al meglio le proprie potenzialità• Esprimere semplici prestazioni di forza, resistenza, velocità, mobilità e coordinazione in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico, in rispetto anche a parametri pratici scientificamente prefissati
Rielaborazione degli schemi motori di base.	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi di preacrobatica;• esercizi implicanti rapporti non abituali del corpo nello spazio;• preatletica generale;• utilizzo di piccoli e grandi attrezzi;• miglioramento della percezione di se stessi attraverso il rapporto con gli altri.	Presenza di coscienza e consapevolezza degli schemi motori necessari per lo sviluppo della propria corporeità.	<ul style="list-style-type: none">• Eseguire i gesti con il minimo sforzo, con una certa padronanza dei propri limiti• Porsi in maniera positiva di fronte all'attrezzo, senza rifiutarlo, cercando di lavorarci al meglio delle proprie possibilità• Impegnarsi per superare problemi di ordine psicologico dovuti a situazioni di equilibrio precario
Pratica sportiva: avviamento ai giochi sportivi di squadra,	<ul style="list-style-type: none">• Fondamentali individuali a mappa rigida delle discipline indicate;	Apprendimento e assimilazione dei fondamentali di gioco.	<ul style="list-style-type: none">• Orientarsi nella conoscenza generale del gioco,• Rispettare le regole principali

<p>atletica leggera, elementi di ginnastica artistica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • capovolte e rotolamenti. 		<ul style="list-style-type: none"> • Sapere eseguire, anche se parzialmente, certi fondamentali di gioco e il gioco stesso, in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico
<p>Parte teorica (in stretta relazione con la programmazione dei singoli docenti da Area)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina; • Cenni di anatomia; • Educazione alla salute,; • Conoscenza delle regole e caratteristiche generali dei giochi di squadra e individuali, con spirito di collaborazione e fair play 	<p>Utilizzazione dei contenuti teorici, in particolare quelli relativi all'educazione alla salute, anche in ambiente extrascolastico, per un corretto stile di vita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i concetti fondamentali dei vari argomenti trattati specialmente quelli relativi all'educazione alla salute e fair play, obiettivi validi anche per Educazione Civica

TRIENNIO - classi 3° - 4° - 5°

CONOSCENZE	COMPETENZE	CAPACITA'	OBIETTIVI MINIMI RICHIESTI PER CONSIDERARE SUPERATO IL MODULO/UNITÀ DIDATTICA
Potenziamento fisiologico, sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.	Condizionamento organico e potenziamento fisiologico tramite: <ul style="list-style-type: none"> • corsa lenta, prolungata, a ritmi variabili; • uso di sovraccarichi (1-2 kg) ed esercizi in controresistenza; • allungamento muscolare anche passivo; • esercizi di coordinazione fine 	Incrementare le capacità coordinative e condizionali.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere ed eseguire i movimenti più semplici per riuscire a sfruttare al meglio le proprie potenzialità • Esprimere semplici prestazioni di forza, resistenza, velocità, mobilità e coordinazione in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico, in rispetto anche a parametri pratici scientificamente prefissati
Consolidamento degli schemi motori di base.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di grandi e piccoli attrezzi; • circuiti di destrezza. 	Saper organizzare progetti autonomi finalizzati al raggiungimento di obiettivi specifici.	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire i gesti con il minimo sforzo, con una certa padronanza dei propri limiti • Porsi in maniera positiva di fronte all'attrezzo, senza rifiutarlo, cercando di lavorarci al meglio delle proprie possibilità • Impegnarsi per superare problemi di ordine psicologico dovuti a situazioni di equilibrio precario
Pratica sportiva: pratica dei giochi sportivi di squadra, di alcune specialità dell'atletica leggera, di elementi di ginnastica artistica; conoscenza di sport minori.	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidamento dei fondamentali individuali; • tecnica e tattica dei giochi sportivi di squadra indicati, anche a mappa elastica; • appoggio ritto rovesciato, verticale di passaggio. 	Saper contestualizzare la propria motricità in situazioni di gioco sportivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Orientarsi nella conoscenza generale del gioco, • Rispettare le regole principali • Sapere eseguire, anche se parzialmente, certi fondamentali di gioco e il gioco stesso, in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico
Parte teorica. (in stretta relazione con la programmazione dei	<ul style="list-style-type: none"> • Educazione alla salute • Anatomia e fisiologia del corpo umano; 	Saper utilizzare le nozioni apprese per uno stile di vita attivo e corretto.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i concetti fondamentali dei vari argomenti trattati specialmente quelli relativi