**SCIENZE MOTORIE – SAPERI ESSENZIALI**

**SAPERI ESSENZIALI DEL PRIMO BIENNIO**

Al termine del primo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

Comprendere l'importanza di un corretto stile di vita che utilizzi il movimento e lo sport come mezzo di tutela della salute propria ed altrui. Comunicare, organizzarsi e operare in situazioni di gruppo facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle attività svolte per valorizzare le caratteristiche individuali. Rispettare l'ambiente (palestra, attrezzi, spogliatoi...). Rispettare la puntualità, le consegne del docente durante le ore curricolari Continuità nella partecipazione all’ attività Autocontrollo delle proprie emozioni

**SAPERI ESSENZIALI DEL SECONDO BIENNIO**

Al termine del secondo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

Adattare le proprie abilità alle differenti proposte motorie

Partecipare attivamente allo svolgimento dell’attività didattica e all’organizzazione dell’attività sportiva a livello scolastico

Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità

Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio nel gioco scolastico

Conoscere le regole di base degli sport individuali e di squadra svolti a scuola

Conoscere le nozioni di base di anatomia e la prevenzione agli infortuni, nonché cenni di teoria dell’allenamento.

Conoscere le nozioni di base dell’educazione alimentare

Conoscere i principi del fair play

**SAPERI ESSENZIALI DEL QUINTO ANNO**

Al termine del QUINTO anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:

La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze

motorie ed ai vari contenuti tecnici. Conoscere la teoria e le metodologie dell’allenamento.

Conoscere almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche.

Conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall’attività fisica sugli apparati del proprio corpo. Conoscere gli effetti nocivi del doping e di altre dipendenze

Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni.

S.Giorgio a Cremano (NA) 14/10/2021 Il coordinatore

Massimo Massaro

