

LICEO C. TENCA MILANO

OBIETTIVI MINIMI PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

(SUDDIVISO PER CLASSE E VALIDO PER TUTTI GLI INDIRIZZI DI STUDIO)

OBIETTIVI MINIMI (competenze classi prime)

- Portare ed indossare il materiale idoneo alla pratica sportiva quando c'è la lezione di scienze motorie e sportive, utilizzare le attrezzature scolastiche nel modo corretto e comportarsi in modo consono nel rispetto dei luoghi di lavoro e di studio.
- Comprendere e rispettare le regole scolastiche, in particolare quelle che riguardano il lavoro in palestra
- Effettuare il lavoro motorio regolarmente con una presenza a scuola costante e con l'attenzione e l'impegno necessari a conseguire miglioramenti funzionali
- Accettare e rispettare tutti i compagni, compresi coloro che appartengono a etnie diverse o sono diversamente abili
- Accettare e rispettare gli adulti della scuola che hanno il compito di far rispettare le regole (docenti, arbitro, personale ATA ecc)

OBIETTIVI MINIMI (competenze classi seconde)

- Rispettare tempi ed esigenze diverse dei compagni della classe
- Accettare e rispettare tutti i compagni, compresi coloro che appartengono a etnie diverse o sono diversamente abili
- Accettare e rispettare gli adulti della scuola che hanno il compito di far rispettare le regole (docenti, arbitro, personale ATA ecc)
- Rispettare e seguire il graduale e progressivo lavoro di allenamento individuale ai fini di conseguire benefici apprezzabili
- Risolvere in modo efficace problemi motori semplici
- Ampliare le conoscenze tecnico-pratiche e teoriche sugli sport praticati
- Controllare e incanalare l'aggressività verso modelli positivi, evitando sempre e comunque manifestazioni agonistiche esasperate e violente, anche sotto l'aspetto verbale e gestuale;

OBIETTIVI MINIMI (competenze classi terze)

- Saper applicare correttamente le conoscenze sulle posizioni e i ruoli da tenere in campo nei giochi di squadra scolastici praticati
- Imparare a gestire adeguatamente lo stress durante le prove di valutazione o durante una competizione sportiva
- Risolvere in modo efficace problemi motori abbastanza complessi
- Sviluppare adeguatamente il senso critico nel valutare le azioni di docenti e compagni
- Sviluppare ulteriormente le capacità di autovalutazione del lavoro svolto e dei risultati conseguiti
- Graduale inizio di presa di coscienza della propria corporeità e avvio verso l'autovalutazione delle capacità e competenze acquisite
- Scoprire e valorizzare attitudini, capacità, e preferenze personali attraverso l'ampliamento delle esperienze motorie in ambito scolastico
- Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali;

OBIETTIVI MINIMI (competenze classi quarte)

- Progettare insieme attività di gruppo in modo da coinvolgere tutti i partecipanti nel rispetto delle capacità individuali
- Essere in grado di organizzare e attuare una fase di riscaldamento muscolare efficace
- Riuscire a partecipare alle competizioni individuali e collettive scolastiche, possedendo le necessarie capacità tecnico-pratiche
- Riuscire ad organizzare attività sportive scolastiche all'interno della propria classe
- Risolvere in modo efficace problemi motori complessi
- Acquisire le capacità di autovalutazione del lavoro svolto e dei risultati conseguiti
- Valorizzare attitudini, capacità, e preferenze personali attraverso l'ampliamento delle esperienze motorie in ambito scolastico

OBIETTIVI MINIMI (competenze classi quinte)

- Conoscere ed applicare esercitazioni e tecniche diverse di allenamento alle diverse discipline praticate a scuola
- Saper adoperare le abilità tecniche dei fondamentali individuali acquisite per il gioco di squadra
- Riuscire a partecipare alle competizioni individuali e collettive scolastiche, possedendo le necessarie capacità tecnico-pratiche
- Rappresentazione interiore di situazioni dinamiche abituali del corpo nello spazio e nel tempo.
- Riuscire ad organizzare attività sportive scolastiche all'interno della propria classe
- Risolvere in modo efficace problemi motori complessi
- Riuscire ad organizzare attività sportive scolastiche all'interno della propria classe
- Acquisire le capacità di autovalutazione del lavoro svolto e dei risultati conseguiti
- Capacità di agire in modo responsabile, ragionando sulle azioni compiute, riconoscendo le cause dei propri errori e sapendo correggerli
- Valorizzare attitudini, capacità, e preferenze personali attraverso l'ampliamento delle esperienze motorie in ambito scolastico
- Conoscere ed eventualmente attuare i comportamenti corretti in caso di incidente traumatico (primo soccorso)