

	PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO	DISCIPLINA	ASSE
	AREA SCIENTIFICA	SCIENZE MOTORIE	
Obiettivi e contenuti minimi disciplinari Anno Scolastico 2019/20			

Potenziamento delle capacità condizionali

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

- **RESISTENZA:** essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- **FORZA:** essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- **VELOCITA':** essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- **MOBILITA' ARTICOLARE:** essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

Sviluppo delle capacità coordinative

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.
- Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

Espressività corporea

- Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica.
- Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

Benessere e sicurezza: educazione alla salute

- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.