

DOC.142.2.0	Istituto Istruzione Superiore "E. Alessandrini-Mainardi" Vittuone	Data:
-------------	---	-------

INDICAZIONI PER IL RECUPERO DELLE INSUFFICIENZE

Anno scolastico 2021/2022

Materia Sc.motorie e sportive

Docente prof.ssa Raimondi Alessandra

Classe 3A

Al termine del recupero gli alunni dovranno:

- aver raggiunto le competenze minime di base;
 - Riconoscere le principali componenti anatomiche del proprio corpo
 - svolgere semplici attività in sicurezza negli spazi aperti
 - assumere un comportamento consono al fair play
 - Mantenere le capacità condizionali e di coordinazione generale adeguata in contesti semplici
 - Assumere un atteggiamento consapevole e preventivo; ed essere in grado di praticare il primo soccorso
 - Riconoscere semplici aspetti comunicativi dell'espressività corporea
 - Saper riconoscere ed utilizzare semplici tecniche di rilassamento per il proprio benessere
 - Saper organizzare prestazioni individuali e collettive adeguate all'impegno motorio richiesto, in funzione dello spazio e del tempo

- conoscere i seguenti argomenti:
 - Anatomia ed azione dei muscoli e delle ossa
 - Benefici dell'attività fisica all'aria aperta
 - Norme sulla sicurezza in spazi chiusi ed aperti
 - Capacità motorie coordinative e condizionali
 - La struttura e le regole degli sport affrontati: badminton, tecniche di rilassamento, giochi propedeutici ai giochi di squadra, esperienze di arbitraggio, avviamento alla pratica sportiva
 - I principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti
 - Gli elementi fondamentali del primo soccorso
 - Terminologia essenziale della materia

N.B.: sulle competenze minime di base e sugli argomenti indicati sarà svolta la prova di recupero.

D. S.	R. Q.	Emissione 27/03/2019
-------	-------	-------------------------