



## PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PER OBIETTIVI MINIMI a.s. 2024 / 2025

CLASSI QUINTE

*Il Dipartimento stabilisce i seguenti **obiettivi minimi obbligatori** in termini di conoscenze, abilità e competenze per le classi quinte (anche per il recupero).*

Competenze	Abilità	Conoscenze
Essere in grado di orientarsi nello spazio e di coordinare semplici movimenti.	Saper eseguire una sequenza motoria semplice.	Schemi motori di base.
Essere in grado di stare in un gioco socializzando con i compagni e rispettando le regole essenziali del gioco.	Conoscere i fondamentali individuali di almeno un gioco di squadra.	Giochi di squadra. Regole e fondamentali di Pallavolo, Basket, Badminton, Tennis tavolo, Calcio a 5, Padel.
Essere in grado di seguire una partita divertendosi e sostenendo una squadra e collaborando con l'arbitro.	Saper coadiuvare nell'arbitraggio di almeno un'attività sportiva.	Regole fondamentali degli sport praticati.
Essere in grado di telefonare correttamente al 118 e chiedere aiuto. Riconoscere alcuni infortuni.	Conoscere le norme essenziali e applicative del primo soccorso.	Conoscere gli elementi essenziali da inserire in una telefonata al pronto soccorso I principali infortuni: La frattura e la distorsione.

<p>Essere in grado di riconoscere i principali pasti della giornata e di essere autonomo nella scelta di alimenti da acquistare.</p>	<p>Conoscere le norme essenziali di una sana alimentazione.</p>	<p>Conoscere in maniera elementare quali sono gli alimenti che appartengono alle categorie dei carboidrati, delle proteine ,dei grassi e delle vitamine.</p>
--	---	--