

 <p>FRANCESCO <b>VIGANÒ</b> ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE</p>	<p align="center"><b>Ministero dell'Istruzione</b>  <b>ISTITUTO TECNICO STATALE F. VIGANÒ</b>  Via Dei Lodovichi, 2 – 23807 Merate LC  Codice Fiscale: 85002000132 – Codice Univoco: UFSL80  Tel: 0399902998 - 0399907117 - Fax: 0399908965  segreteria@issvigano.edu.it – lcis001009@pec.istruzione.it  <a href="https://www.issvigano.edu.it/">https://www.issvigano.edu.it/</a></p>	<p align="center"><b>MO 25.12</b> Rev. 04</p>
<p align="center"><b>MODULO – SAPERI MINIMI DELLA DISCIPLINA</b></p>		

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
Classe: **PRIME**  
Settore: **TUTTI**  
Indirizzo: **TUTTI GLI INDIRIZZI**

Obiettivi minimi per l'ammissione alla classe successiva  
in termini di conoscenze e abilità

### **Conoscenze (Sapere)**

Conoscere le nozioni di base riguardanti:

- Le capacità motorie.
- L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo e le fasi di una seduta di allenamento: il riscaldamento e lo stretching.
- Conoscere i fondamentali tecnici e i regolamenti di base degli sport individuali e di squadra affrontati durante l'anno scolastico, specificati nei programmi finali consegnati da ogni singolo docente.
- Cultura sportiva.
- Conoscere le regole di comportamento ai fini della sicurezza e i regolamenti delle varie attività sportive affrontate durante l'anno scolastico.

### **Abilità (Saper fare)**

- Dimostrare un minimo miglioramento delle qualità fisiche attraverso attività motorie diversificate.
- Approcciarsi alle varie discipline sportive.
- Dimostrare di saper stare nel gruppo.
- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile e di socializzazione nel gruppo classe.

Data, 08/09/2022