

PROGRAMMA SVOLTO
 CLASSE 1°A LICEO SCIENTIFICO ANNO 22/23
 MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
 DOCENTE: DEMELAS SILVANA

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
Imparare ad imparare Saper individuare e scegliere le informazioni utili per il proprio sapere	Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi. Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione. Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo.	Conoscere l'anatomia dell'apparato osteo articolare Conoscere assi e piani di movimento Definire i vari movimenti corporei attraverso la nomenclatura tecnica specifica Conoscere modalità ed esperienze sul ritmo nelle varie azioni motorie ed espressioni corporee Conoscere e saper svolgere azioni semplici di pre acrobatica	<u>1Struttura Corpora e movimento</u>
Risolvere problemi Organizzare la propria risposta motoria in maniera diversificata adattandola a situazioni nuove			
Comunicare Saper utilizzare in maniera appropriata il lessico specifico della disciplina			
Agire in maniera autonoma e responsabile			

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
--------------	----------	------------	----------------------

Imparare ad imparare	Saper definire le differenze tra sportdisquadra e individuali	Conoscere i principali sport di squadra e individuali	2. “Gioco-Sport”
Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini	Saper utilizzare le varie tipologie tecniche di gioco in relazione allo sport assegnato	Conoscere le regole e i regolamenti sia in palestra che durante l’attività fisica in generale	
Collaborare e partecipare:			
Saper Lavorare in gruppo in base all’obbiettivo assegnato in maniera creativa e d empatica	Saper affronta i vari ruoli durante il gioco Collaborazione nell’organizzazione di giochi, competizioni sportive	Conoscere e saper mettere in pratica i vari giochi sportivi Conoscere le regole e le caratteristiche di uno sport di squadra : il Badminton , Calcio a 5 e Pallavolo	
Comunicare	Conoscere e rispettare le norme che regolano la pratica sportiva e scolastica		
Utilizzare linguaggio verbale e non verbale durante esperienze di gioco e scambio			
Problem Solving			
Sapersi destreggiare in situazioni nuove di gioco , applicando regole e conoscenze			
Agire in maniera autonoma e responsabile			
Sapersi relazionare in vari ambienti attraverso il rispetto delle regole e i regolamenti			

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
<p>Progettare</p> <p>Capire le consegne dei lavori assegnati</p> <p>Comprendere quali sono gli strumenti da usare per raggiungere gli obiettivi</p>	<p>Sapersi muoversi in sicurezza in diversi ambienti</p> <p>Sapersi orientare con le bussole carte e mappe</p> <p>Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura</p>	<p>Conoscere i vari sport in ambiente naturale , e saperli descrivere in base alle proprie caratteristiche</p> <p>Conoscere le regole e le modalità di svolgimento dell'Orienteeing</p> <p>Conoscere le basi necessarie per tutelare e rispettare la natura</p>	<p>4. Star bene nella Natura</p>
<p>Collaborare e partecipare:</p> <p>Saper Lavorare in gruppo in base all'obbiettivo assegnato</p>			
<p>ProblemSolving</p> <p>Sapersi destreggiare in situazioni nuove , applicando regole e conoscenze teoriche</p>			
<p>Agire in maniera autonoma e responsabile</p>			
<p>Saper agire in maniera responsabile verso se stessi e gli altri</p>			

Sorgono 22/06/2023

Firma
Demelas Silvana