PROGRAMMA SVOLTO
 CLASSE 1°B 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 sport di squadra 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'obiettivo assegnato in maniera creativa e empatica	Saper affrontare 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
Progettare Capire le consegne dei lavori assegnati Comprendere quali sono gli strumenti da usare per raggiungere gli obiettivi	Sapersi muoversi in sicurezza in diversi ambienti Sapersi orientare con le bussole carte e mappe Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura	Conoscere i vari sport in ambiente naturale , e saperli descrivere in base alle proprie caratteristiche Conoscere le regole e le modalità di svolgimento dell'Orienteeing Conoscere le basi necessarie per tutelare e rispettare la natura	4. Star bene nella Natura
Collaborare e partecipare: Saper Lavorare in gruppo in base all'obbiettivo assegnato			
ProblemSolving Sapersi destreggiare in situazioni nuove , applicando regole e conoscenze teoriche			
Agire in maniera autonoma e responsabile			
Saper agire in maniera responsabile verso se stessi e gli altri			

Sorgono 22/06/2023

Firma
Demelas Silvana