

PROGRAMMA SVOLTO
CLASSE 2°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	<u>1Struttura Corpora e movimento</u>
Risolvere problemi Organizzare la propria risposta motoria in maniera diversificata adattandola a situazioni nuove		Conoscere quali sono le capacità condizionali e coordinative	
Comunicare Saper utilizzare in maniera appropriata il lessico specifico della disciplina			
Agire in maniera autonoma e responsabile			
Pianificare in maniera responsabile lo studio a casa e a scuola			

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
Imparare ad imparare Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini	Saper definire le differenze tra sportdisquadra e individuali Saper utilizzare le varie tipologie tecniche di gioco in relazione allo sport assegnato Saper affronta i vari ruoli durante il gioco Collaborazione nell'organizzazione di giochi, competizioni sportive Conoscere e rispettare le norme che regolano la pratica sportiva e scolastica	Conoscere i principali sport di squadra e individuali	2. "Gioco-Sport"
Collaborare e partecipare:		Conoscere le regole e i regolamenti sia in palestra che durante l'attività fisica in generale	
Saper Lavorare in gruppo in base all'obbiettivo assegnato in maniera creativa e d empatica		Conoscere e saper mettere in pratica i vari giochi sportivi	
Comunicare		Conoscere le regole e le caratteristiche di uno sport di squadra : il calcio a 5 , la Pallavolo ed il Badminton	
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
Imparare ad imparare Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita Essere consapevoli dei danni alla salute causati dal fumo	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute Assumere uno stile di vita , sano ed equilibrato Porsi degli obiettivi per contribuire al raggiungimento dei traguardi dell' Agenda 2030 Saper arginare comportamenti pericolosi legati al mondo Internet	Conoscere il concetto di salute Conoscere i vizi posturali , Paramorfismi e Dismorfismi Conoscere l'obiettivo 3dell'agenda 2030: regole di vita corrette e salute	3.La Salute: un bene primario della nostra esistenza
Collaborare e partecipare: Saper Lavorare in gruppo in base all'obbiettivo assegnato		Conoscere i concetti generali dell' alimentazione - linee guida	
Problem Solving 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

