

PROGRAMMA SVOLTO
CLASSE 3^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 Saper individuare e scegliere le informazioni utili per il proprio sapere Acquisire capacità trasferibili nel tempo libero e volte allo sviluppo di interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.	Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo Utilizzare tecniche basilari di primo intervento in caso di emergenza Saper utilizzare spazi e strumenti in palestra	Conoscere le procedure per la sicurezza Conoscere le tecniche di assistenza attiva nel lavoro individuale, a coppie e di gruppo . Conoscere le norme di comportamento in palestra.	<u>1.Sicuri in palestra , sicuri nell'ambiente</u>
Collaborare e Partecipare Sapersi organizzare in lavori a gruppi	Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere Saper riconoscere l'effetto nocivo delle varie sostanze		
Comunicare Saper utilizzare in maniera appropriata il lessico specifico della disciplina	Essere in grado di definire le conseguenze del fumo e la sua pericolosità Saper adottare strategie per arginare la diffusione di questi eventi	Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette Conoscere le possibilità in termini di educazione e socialità che offre la pratica sportiva	<u>1.Sicurezza e tutela della propria salute</u>
Agire in maniera autonoma e responsabile Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna			

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
Imparare ad imparare	Saper distinguere le varie capacità in base al gesto motorio Saper distinguere i vari regimi di forza interessanti negli esercizi proposti Saper distinguere le modalità di espressione della velocità in base alle varie discipline dell'atletica Saper identificare su se stessi le principali potenzialità Saper eseguire in maniera corretta le varie tipologie di stretching	Conoscere quali sono le capacità condizionali e coordinative Conoscere le caratteristiche della Flessibilità Conoscere i metodi Attivi e Passivi Conoscere come Allenarsi alla Flessibilità Conoscere le caratteristiche della Resistenza ed i metodi di allenamento	<u>2 . Capacità motorie: La Forza e La Velocità</u>
Saper individuare e scegliere le informazioni utili per il proprio sapere			
Collaborare e Partecipare			
Sapersi organizzare in lavori a gruppi			
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 Acquisire senso critico			

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
Imparare ad imparare Saper individuare e scegliere le informazioni utili per il proprio sapere Acquisire capacità trasferibili nel tempo libero e volte allo sviluppo di interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.	Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere Saper riconoscere l'effetto nocivo delle varie sostanze Essere in grado di definire le conseguenze del fumo e la sua pericolosità Saper adottare strategie per arginare la diffusione di questi eventi	Norme di primo soccorso Il trattamento dei traumi più comuni	<u>3.Salute e prevenzione</u>
Collaborare e partecipare: Saper Lavorare in gruppo in base all'obiettivo assegnato			
Individuare collegamenti e relazioni Saper rielaborare le proposte assegnate sia su testi che video, e contestualizzare le informazioni in essi presenti Scrivere testi a carattere espositivo/informativo (riassunti, relazioni) in modo appropriato e corretto			
Agire in maniera autonoma e responsabile		Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita e di alimentazione corrette La piramide Alimentare Conoscere le possibilità in termini di educazione e socialità che offre la pratica sportiva	
Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna			

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO	
Imparare ad imparare	Saper utilizzare le varie tipologie tecniche di gioco in relazione allo sport assegnato Saper affronta i vari ruoli giocatore, arbitro o giudice di gare Collaborazione nell'organizzazione di giochi, competizioni sportive e della loro direzione arbitrale e assistenza	Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali.	<u>4.Lo Sport: una fantastica opportunità</u>	
Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini				
Collaborare e partecipare:				
Saper Lavorare in gruppo in base all'obiettivo assegnato in maniera creativa e d empatica		Test Motori		
Comunicare				Atletica Corse ed Atletica Lanci , Calcio a 5 , Pallamano , Pallavolo, Badminton, Basket
Utilizzare linguaggi diversi (verbale, matematico, informatico), per esprimere le proprie conoscenze disciplinari				
Problem Solving				
Sapersi destreggiare in situazioni nuove di gioco , applicando regole e conoscenze				
Saper riflettere e trovare soluzioni efficaci in seguito alla situazione che stiamo vivendo				
Agire in maniera autonoma e responsabile				
Pianificare in maniera responsabile lo studio a casa e saper agire in maniera responsabile verso se stessi e gli altri .				

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
Imparare ad imparare			5. Riscopriamo la natura

Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni Essere capaci di assumere comportamenti ecologici nel rispetto della natura Essere consapevoli che le pratiche motorie realizzate in ambiente naturale rappresentano un'occasione fondamentale per recuperare un corretto rapporto con l'ambiente	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere. Muoversi in sicurezza all'aperto. Saper scegliere l'abbigliamento adatto e le attrezzature a seconda dell'attività delle condizioni meteorologiche.	Conoscere il concetto di salute dinamica Conoscere le attività motorie in ambiente naturale le loro caratteristiche. Conoscere i benefici dell'attività in ambiente naturale. Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e le possibilità che offrono Conoscere come tutelare e rispettare la natura e il proprio patrimonio paesaggistico	
Collaborare e partecipare: Saper Lavorare in gruppo in base all'obiettivo assegnato			
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 Saper adottare comportamenti idonei e prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità.			

Sorgono 22.06.2023

Firma : Demelas Silvana