

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 4 A a .s 2022/23
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: DEMELAS SILVANA

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
<p>Imparare ad imparare</p> <p>Saper individuare e scegliere le informazioni utili per il proprio sapere e adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto</p>	<p>Saper distinguere i vari muscoli interessati nelle differenti azioni motorie</p> <p>Controllare la respirazione durante lo sforzo e regolarla di conseguenza</p> <p>Saper identificare su se stessi le principali modifiche fisiologiche</p> <p>Saper eseguire in maniera corretta le varie tipologie di percorsi e circuiti migliorando i livelli di prestazione</p>	<p>Conoscere i diversi apparati: Circolatorio, Respiratorio e Muscolare</p> <p>Conoscere la fisiologia degli stessi apparati e le rispettive funzioni</p> <p>Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva</p> <p>Riconoscere su se stessi attraverso i dati corporei (FC, Pressione, Frequenza respiratoria) le modifiche dettate dall'attività</p>	<p><u>1. Conoscenza di sé e Prestazione motoria</u></p>
<p>Collaborare e Partecipare</p> <p>Sapersi organizzare in lavori a gruppi e partecipare attivamente</p>			
<p>Comunicare</p> <p>Saper utilizzare in maniera appropriata il lessico specifico della disciplina</p>			
<p>Agire in maniera autonoma e responsabile</p>			
<p>Pianificare in maniera responsabile lo studio a casa</p> <p>Acquisire senso critico</p>			

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
<p>Imparare ad imparare Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini</p>	<p>Saper utilizzare le varie tipologie tecniche di gioco in relazione allo sport assegnato</p>	<p>Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali</p>	<p><u>2. Mettiamoci in Gioco</u></p>
<p>Collaborare e partecipare: Saper Lavorare in gruppo in base all'obiettivo assegnato in maniera creativa e d empatica</p>	<p>Elaborare autonomamente e in gruppo strategie di gioco</p>	<p>Pallavolo Badminton Atletica Corse e Salti</p> <p>Akrosport</p> <p>Prove pratiche : test fisici</p>	
<p>Comunicare Utilizzare linguaggi diversi (verbale, matematico, informatico), per esprimere le proprie conoscenze disciplinari</p>	<p>Saper affronta i vari ruoli giocatore, arbitro o giudice di gare</p>		
<p>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</p>	<p>Collaborazione nell'organizzazione di giochi, competizioni sportive e della loro direzione arbitrale e assistenza</p>		
<p>Agire in maniera autonoma e responsabile</p>			
<p>Pianificare in maniera responsabile lo studio a casa e saper agire in maniera responsabile verso se stessi e gli altri . Comportarsi con FairPlay</p>			

COMPETENZE *	ABILITA'	CONOSCENZE	UNITA' APPRENDIMENTO
<p>Imparare ad imparare</p> <p>Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni</p> <p>Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà, fumo, e cattiva alimentazione</p>	<p>Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</p> <p>Saper distinguere le varie situazioni di pericolo nei vari ambienti</p> <p>Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.</p>	<p>Conoscere il concetto di salute dinamica</p> <p>Conoscere L'AGENDA 2030 e l'obiettivo 3</p> <p>Riconoscere condotte di vita corrette per la tutela della salute : alimentazione, attività fisica, dipendenze</p> <p>Saper distinguere le emergenze più frequenti</p>	<p>3.Salute Sicurezza e Salvaguardia</p>
<p>Collaborare e partecipare:</p> <p>Saper Lavorare in gruppo in base all'obbiettivo assegnato</p>	<p>Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere</p>		
	<p>Utilizzare tecniche basilari di primo intervento in caso di emergenza.</p>		
<p>Problem Solving</p> <p>Sapersi comportare 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> <p>Saper adottare comportamenti idonei e prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità.</p>			

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>Saper esporre i risultati ottenuti attraverso strumenti multimediali</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>Sapere come equipaggiarsi prima di un'escursione in ambiente naturale</p> <p>Utilizza le conoscenze di base delle tecniche di escursionismo.</p>	<p>Conoscere i vari sport in ambiente naturale</p> <p>Essere informati circa le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva</p> <p>Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti naturali diversi</p> <p>Conoscere le modalità di sostenibilità ambientale da attuare in relazione alla pratica sportiva</p>	<p><u>4. Sport in Ambiente Naturale</u></p>
<p>Collaborare e partecipare:</p> <p>Saper Lavorare in gruppo in base all'obbiettivo assegnato</p>			
<p>Problem Solving</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>			