

Scheda singola disciplina: Classe 2^ sez. E

Indirizzo: I.P.A.

Materia:
Scienze motorie

Docente: Francesca Talè

Ore di lezione svolte: 50

Anno Scolastico: 2023/2024

Obiettivi raggiunti

Conoscenze

Conoscenze specifiche del territorio e del paesaggio
Metodologie e strumenti di organizzazione delle informazioni: sintesi, scalette, tabelle, carte topografiche
Nozioni base sull'orientering (strumenti e singoli)
Progettare una corsa di orientering.
Conoscere l'utilità del movimento.

Abilità

Interpretare lo stato di benessere che può derivare dall'osservazione di un ambiente naturale Ricavare informazioni utili da fonti diverse (scritte,Internet, esperienza diretta)
Camminare, correre secondo spaziali temporali
Cambi di direzione e percorsi di lunghezza variabili
Rispetto delle regole
Relazionarsi e collaborare con gli altri.
Raggiungere un buon equilibrio psicofisico attraverso il movimento.

Competenze

Evitare comportamenti che recano danni all'ambiente.
Incremento delle capacità condizionali
Esecuzione di movimenti di segmenti corporei
Progettare una corsa di orientering
Osservare, analizzare e descrivere fenomeni appartenenti alla realtà naturale e agli aspetti della vita quotidiana.
Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche in relazione all'esercizio fisico

Contenuti svolti

U.d.A 1: TREKKING
- Trekking
- Schemi motori di base
- Orientamento

U.d.A 2: COMUNICARE ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO DEL CORPO
- I movimenti del corpo
- Il ritmo
- Le capacità condizionali

U.d.A 3: SALUTE E BENESSERE
- Movimento e salute
- Attività Sportiva

Metodi

Lezione frontale – Discussioni e riflessioni guidate; lavoro di gruppo; attività motorie

Strumenti di verifica

Verifiche pratiche
Verifiche orali
Test