

**Materia:**  
Scienze motorie

**Docente:** Francesca Talè

**Ore di lezione svolte:** 44

**Anno Scolastico:** 2023/2024

### Obiettivi raggiunti

Conoscenze	Abilità	Competenze
<p>Conoscere i vari modi di esprimersi attraverso il corpo. Sperimentare compiti di giuria Conoscenze specifiche del territorio e del paesaggio. Metodologie e strumenti di organizzazione delle informazioni: sintesi, scalette, tabelle, carte topografiche. Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra. Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati. Saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria rispettando gli sconfitti. Conoscere le leggi che consentono di regolare l'equilibrio. Conoscere l'utilità del movimento.</p>	<p>Praticare attività sportive Interpretare lo stato di benessere che può derivare dall'osservazione di un ambiente naturale Ricavare informazioni utili da fonti diverse (scritte, Internet, esperienza diretta). Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive. Mantenere e controllare le posture assunte. Affrontare situazioni complesse di disequilibrio sostenere ed essere sostenuti in sicurezza. Raggiungere un buon equilibrio psicofisico attraverso il movimento.</p>	<p>Acquisire automatismi. Osservare, analizzare e descrivere fenomeni appartenenti alla realtà naturale e agli aspetti della vita quotidiana. Realizzare movimenti da semplici a complessi Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti Sperimentare compiti di giuria. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche in relazione all'esercizio fisico.</p>

### Contenuti svolti

<p><b>U.d.A 1: COMUNICAZIONE NON VERBALE</b> - Movimenti e postura - Attività spazio temporali - Linguaggio del corpo</p> <p><b>U.d.A 2: TREKKING</b> - Il territorio - Il benessere legato alla natura</p>	<p><b>U.d.A 3: LO SPORT E LA GLOBALIZZAZIONE</b> - Strategie e tattiche delle attività sportive - Lealtà e rispetto delle regole</p> <p><b>U.d.A 4: SPORT IN SICUREZZA</b> - Sport ed equilibrio - Automatismi</p> <p><b>U.d.A 5: SALUTE E BENESSERE</b> - Movimento e salute - Attività Sportiva</p>
---	---

### Metodi

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

### Strumenti di verifica

Verifiche pratiche  
Verifiche orali  
Test