

**Scheda singola disciplina: Classe 3<sup>^</sup> sez. A**

**Indirizzo: Meccanico**

<b>Materia:</b> Scienze motorie	<b>Docente:</b> Francesca Talè	<b>Ore di lezione svolte:</b> 46	<b>Anno Scolastico:</b> 2023/2024
------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

**Obiettivi raggiunti**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
<p>L'importanza della prevenzione nelle malattie. Le fondamentali norme di igiene e comportamenti di cura della salute. Comunicare attraverso gesti progressioni e sequenze motorie; Conoscere le caratteristiche del movimento. Conoscere l'utilità del movimento. Conoscere i fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso Esercizi base per una corretta postura Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche. Stili di vita Cenni di anatomia del sistema nervoso centrale; Gli organi di senso.</p>	<p>Gestire correttamente il proprio corpo, interpretare lo stato di benessere. Integrarsi nel gruppo di cui si condividono e rispettano le regole Accettare e rispettare tutti i compagni Assumere le responsabilità delle proprie azioni nei confronti del gruppo Impegnarsi nel raggiungere un obiettivo comune Esercitare in modo efficace la pratica sportiva. Camminare, correre secondo spaziali temporali Cambi di direzione e percorsi di lunghezze variabili. Raggiungere un buon equilibrio psicofisico attraverso il movimento. Applicare i comportamenti di base riguardo all'abbigliamento. Affrontare situazioni complesse di disequilibrio. Automatismi</p>	<p>Evitare comportamenti che recano danni alla salute. Incremento delle capacità condizionali Esecuzione di movimenti di segmenti corporei Relazionarsi e collaborare con gli altri. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche in relazione all'esercizio fisico. Muoversi in sicurezza. Partecipare in sicurezza alle attività sportive Realizzare movimenti da semplici a complessi Cooperare utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti Sperimentare varie tecniche espressive- comunicative</p>

**Contenuti svolti**

<p><b>U.d.A 1: LAVORO TRA DIRITTI DOVERI SICUREZZA E DIGNITÀ REGOLE E TUTELA DELLA PERSONA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport e regole</li> <li>- Norme di salute e sicurezza</li> <li>- Controllo delle emozioni relative a sconfitte e vittorie</li> <li>- Sviluppo delle autonomie</li> </ul> <p><b>U.d.A 2: SICUREZZA E PREVENZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I movimenti del corpo</li> <li>- Esercizi posturali</li> <li>- Le capacità condizionali</li> </ul>	<p><b>U.d.A 3: TECNOLOGIA E LE SUE INNOVAZIONI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli organi di senso</li> <li>- Esercizi di coordinazione</li> <li>- Esercizi di equilibrio;</li> <li>- Esercizi tattili</li> </ul> <p><b>U.d.A 4: SALUTE E BENESSERE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento e salute</li> <li>- Attività Sportiva</li> </ul>
---	--

<b>Metodi</b>  Lezione frontale – Discussioni e riflessioni guidate; lavoro di gruppo; attività motorie	<b>Strumenti di verifica</b>  Verifiche pratiche Verifiche orali Test
---	---

**La Docente:** Francesca Talè