

UNITA' DIDATTICHE O MODULI	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (conoscenze, competenze, capacità)
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Maggiore padronanza di sé, ampliamento delle capacità condizionali e coordinative, conoscere ed applicare metodiche di allenamento supportate da approfondimenti culturali e tecnico tattici. Lo studente saprà misurare e valutare le proprie capacità, sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative utili anche a suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.
Lo sport, le regole e il fair play	L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento nelle attività individuali e di gruppo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della classe (rispettando le normative COVID vigenti) nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà alle dinamiche di gruppo: di classe e di istituto, praticherà attivamente alle diverse proposte sia sportive che espressive. Conoscerà i principi della teoria dell'allenamento, delle tecniche e della tattica.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.	Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di mantenere e perseguire quotidianamente con comportamenti orientati al proprio benessere individuale e sociale. Adotterà comportamenti idonei a prevenire infortuni o i rischi e a controllare le emergenze nelle diverse attività. Conoscere le principali condizioni di rischio, di primo intervento e di primo soccorso
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.
<b>PROGRAMMA A.S. 2022-23</b>	
<b>MATERIA: SCIENZE MOTORIE</b>	
<b>CLASSE : 3FT</b>	
<b>DOCENTE: CECILIA BATORI</b>	

CONTENUTI DISCIPLINARI	TEORIA	PRATICA
TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- app. muscolare, scheletrico,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- progressione corpo libero</li> <li>- attività pre sportive e giochi di squadra</li> <li>- esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione</li> </ul>

<b>PENTAMESTRE</b>	- regolamento sportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica</li> <li>- attività di gioco e esercitazioni in ambiente naturale.</li> <li>- esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione.</li> <li>- attività di gioco e esercitazioni in ambiente naturale.</li> <li>- esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione.</li> </ul>
--------------------	------------------------	--

#### **LINEE METODOLOGICHE E STRATEGIE DIDATTICHE**

Lezione frontale

*(presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)*

Cooperative learning

*(lavoro collettivo guidato o autonomo)*

Lezione interattiva

*(discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive)*

Problem solving

*(definizione collettiva)*

Lezione multimediale

*(utilizzo della LIM, di PPT, di audio video)*

Attività di laboratorio

*(esperienza individuale o di gruppo)*

Lezione / applicazione X Esercitazioni pratiche

Lettura e analisi diretta dei testi

Viareggio, lì :10/06/2022

F.to il Docente Prof.

Cecilia Batori