

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

TERZO ANNO 3C

Modulo 1 Accrescere la padronanza di sé

Conoscenze

Conseguire un miglioramento delle capacità motorie

Competenze Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complicate

Abilità Miglioramento delle proprie capacità motorie e coordinative

Modulo 2 Lo sport , le regole ,il fair play

Conoscenze

Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche degli sport di squadra e individuali

Tornei,giochi,partite Sport in ambiente urbano,aerobica,step, cardiofitness

Modulo 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze

Elementi di primo soccorso cardiologico : il BLS Nozioni di primo soccorso: emorragie ,epistassi ,shock,soffocamento ...

Competenze

Promuovere uno stile di vita sano e attivo Abilità Prevenzione degli infortuni e tecniche di primo intervento

Modulo 4 Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale Conoscenze Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti diversi

Conoscere l'Orienteering

Competenze

Sapersi orientare con bussole, mappe, e carte Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale

Sapere cosa fare per evitare rischi e pericoli

Avere comportamenti rispettosi nei confronti della natura Abilità Attivazione di comportamenti responsabili nei confronti della natura

Competenze

Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due e degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini Abilità Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali

Modulo 3 Salute, benessere,sicurezza e prevenzione

Conoscenze Conoscere i danni provocati da sostanze nocive: fumo, alcool, droghe , sostanze dopanti Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita

corrette e prevenzione Competenze Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni Essere consapevoli dei danni alla salute di alcune sostanze nocive Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri

Abilità Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute Modulo 4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Conoscenze Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono

Conoscere come tutelare e rispettare la natura

Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale

Orienteering Trekking Competenze

Sapersi orientare con bussole carte e mappe Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale.

Abilità Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.

Prof ssa Eliana Ferrarini