

Programmazione annuale

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

4Anno scolastico 2023-2024

Istituto d'istruzione superiore "G. Romani" – Classi 2 sez. A ind. INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità	Conoscenze
<p>Costruzione del sé: Imparare ad imparare, progettare;</p> <p>Relazione con gli altri: Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile;</p> <p>Rapporto con la realtà: risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione.</p>	<p>C1: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. <i>Acquisizione e consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo. Ampliamento delle capacità motorie (condizionali e coordinative) ed espressive, realizzazione di schemi motori complessi utili ad affrontare diverse attività sportive. Svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio, avere disponibilità e controllo segmentario, eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.</i></p>	<p>Saper assumere con il corpo posizioni e svolgere movimenti specifici. Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, mobilità articolare, forza, velocità). Approfondimento specifico delle capacità coordinative sperimentando diversi esercizi per migliorare la coordinazione generale e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; saper utilizzare e variare gli esercizi per sviluppare capacità coordinative speciali; saper svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio; saper applicare accorgimenti posturali per raggiungere un equilibrio più saldo. Approfondimento specifico della mobilità/flessibilità articolare eseguendo movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare; stretching attivo e passivo; aggiungere dei progressi nello sviluppo della flessibilità applicando diversi metodi di allenamento. Saper riconoscere il ruolo centrale del sistema nervoso nell'apprendimento, controllo ed esecuzione dei movimenti.</p>	<p>Definizione di capacità coordinative generali e speciali ed esercizi specifici usando piccoli e grandi attrezzi. Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio in situazioni dinamiche semplici e complesse. Definizione di mobilità articolare/flessibilità ed esercizi specifici per migliorarla. Definizione di stretching attivo e passivo. Il sistema nervoso: componenti e circuiti del controllo motorio. Cenni apparato digerente.</p>
	<p>C2: Lo sport, le regole e il fair play. <i>Conoscere e praticare, nei loro elementi di base, i principali sport individuali e di squadra. Essere in grado di valutare il proprio agire nello sport ed essere consapevole dei valori sociali dello sport. Sperimentare l'importanza del valore ludico e inclusivo dello sport.</i></p>	<p>Applicare i regolamenti sportivi svolgendo i ruoli di giudice, arbitro e segna punti dei diversi sport praticati. Assumere atteggiamenti positivi all'interno di un gruppo attraverso il confronto, la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità personali. Saper assumere un atteggiamento consono e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta. Sperimentare varianti inclusive dei diversi sport. Partecipare in modo serio e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi.</p>	<p>Regolamenti delle discipline sportive. Regole di comportamento nei confronti di compagni di squadra, avversari e arbitri; fondamentali tecnici e della preparazione fisica</p>
	<p>C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. <i>Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive.</i></p>	<p>Attuare comportamenti e stili di vita conformi alla salvaguardia ed al mantenimento della salute: movimento costante e alimentazione corretta. Comprendere l'importanza del movimento, i rischi della sedentarietà, i benefici di un'alimentazione corretta. Riconoscere i principali disturbi del comportamento alimentare.</p>	<p>Rischi sedentarietà e cattive abitudini alimentari (ED CIVICA) Alimentazione corretta (ED CIVICA) Benefici del movimento regolare (ED CIVICA) Disturbi del comportamento alimentare.</p>
	<p>C4: Relazione con l'ambiente naturale <i>Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità.</i></p>	<p>Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità.</p>	<p>Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da attuare per rispettare l'ambiente.</p>

COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
C1: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Capacità coordinative: sviluppare e consolidare l'equilibrio svolgendo compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il suo recupero; migliorare la coordinazione generale e specifica e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; avere disponibilità e controllo segmentario. Mobilità articolare: movimenti eseguiti nella massima ampiezza e in tutte le direzioni. Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, esercizi con recuperi parziali; esecuzioni di movimenti in rapida successione; esercizi a carico naturale e a coppie. Saper riconoscere il ruolo centrale del sistema nervoso nell'apprendimento, controllo ed esecuzione dei movimenti..	Capacità coordinative: attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche semplici e complesse; attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse. Mobilità articolare: migliorare la mobilità articolare. Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare. Incremento della resistenza generale e specifica. Tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato. Migliorare la velocità e la rapidità. Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile. Incremento della forza muscolare. Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata.
C2: Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere e praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra Consolidamento del carattere. Organizzazione di attività di gruppo e di squadra nel rispetto dei regolamenti delle varie discipline sportive. Partecipazione seria e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi	Attività sportive individuali e di squadra, caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici e della prepara-zione fisica, principali tattiche di gioco, principi della preparazione fisica. Conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive. Regole di comportamento nei confronti di compagni di squadra, avversari e arbitri.
C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Prevenire molte malattie grazie ad una alimentazione corretta e al movimento costante. Riconoscere i principali disturbi del comportamento alimentare.	Informazioni riguardo i rischi alla salute derivanti da un'alimentazione scorretta e dalla sedentarietà. Disturbi del comportamento alimentare. Conoscere il sistema nervoso e l'apparato digerente (nozioni).
C4: Relazione con l'ambiente naturale	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità.	Attività motorie in ambiente naturale; comportamenti da attuare per rispettare l'ambiente.

Data 24/10/2023

Firma docente

Mandelli Silvia