

**Programmazione annuale Soldi Andrea**

**Disciplina Scienze motorie e sportive**

**Anno scolastico 2023/2024**

**Istituto di istruzione superiore "G. Romani" classe 2<sup>A</sup>B ind. Informatica**

COMPETENZA CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Costruzione del sé:</b> Imparare ad imparare, progettare;</li><li>• <b>Relazione con gli altri:</b> Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile;</li><li>• <b>Rapporto con la realtà:</b> risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione.</li></ul>	<b>C1: Conoscere il concetto di allenamento, i metodi e gli strumenti. Osservare e conoscere il funzionamento del cuore e dei polmoni durante l'attività fisica.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saper riconoscere le diverse componenti dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;</li><li>• Conoscere la teoria dell'allenamento e applicarla in contesti reali</li><li>• Comprendere le funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;</li><li>• Saper osservare e sperimentare sul proprio corpo gli aggiustamenti/adattamenti generati dall'attività sportiva e dall'allenamento;</li><li>• Osservare e rilevare i parametri oggettivi dei test aerobici. Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Componenti e funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;</li><li>• Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, funzioni cognitive e sulle emozioni.</li><li>• definizione, concetto di carico allenante</li><li>• i principi dell'allenamento</li><li>• il riscaldamento</li><li>• allenamento femminile</li></ul>
	<b>C2: Ampliamento delle capacità motorie ed espressive e realizzazione di schemi motori complessi utili ad affrontare diverse attività sportive</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità coordinative.</li><li>• Saper osservare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori;</li><li>• Saper utilizzare e variare gli esercizi per sviluppare capacità coordinative speciali;</li><li>• Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare;</li><li>• Saper svolgere compiti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare;</li><li>• Esercizi per miglioramento progressivo delle capacità coordinative;</li><li>• Definizione di capacità coordinative speciali ed esercizi specifici usando piccoli e grandi attrezzi;</li><li>• L'equilibrio e il baricentro.</li></ul>

		<p>motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper applicare accorgimenti posturali per raggiungere un equilibrio più saldo;</li> <li>• Produrre consapevolmente messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri e altrui messaggi corporei all'interno di situazioni sportive.</li> </ul>	
	<p><b>C3: Sperimentare l'evoluzione dei gesti tecnici dei principali sport di individuali; Sperimentare le prime azioni acrobatiche e applicare strategie per superare difficoltà e situazioni problematiche, abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali.</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio in situazioni dinamiche semplici e complesse.</li> </ul>
	<p><b>C4: Conoscere le principali vie dell'energetica muscolare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere e conoscere le differenti vie di produzione dell'atp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• il meccanismo di produzione dell'ATP,</li> <li>• le vie dell'ATP,</li> <li>• l'economia dei diversi sistemi energetici.</li> </ul>
	COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
	<p>In caso di alunni BES o con esoneri temporanei dall'attività sportiva, dovuti a motivi di salute, le attività e le rispettive competenze minime da raggiungere saranno modulate in base alle specifiche necessità degli alunni e a quanto descritto nei PEI e PDP (se presenti).</p>		

Data 18/10/2023

firma  
Andrea Soldi