

**Programmazione annuale**

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Anno scolastico 2023-2024**

**Istituto d'istruzione superiore "G. Romani" – Classi 3 sez. A-B ind. Socio-sanitario**

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità
<p><b>Costruzione del sé:</b> Imparare ad imparare, progettare;</p> <p><b>Relazione con gli altri:</b> Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile;</p> <p><b>Rapporto con la realtà:</b> risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione.</p>	<p><b>C1: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</b>  <i>Acquisire consapevolezza e conoscenze riguardo il sistema muscolare e i meccanismi alla base del movimento volontario.</i>  <i>Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva.</i>  <i>Forza: vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata.</i></p>	<p>Sistema muscolare: funzionalità del sistema muscolare; saper riconoscere i principali muscoli del corpo; comprendere e descrivere il meccanismo alla base della contrazione muscolare. Scoprire come l'energia viene utilizzata sulla funzionalità del corpo e sulla prestazione nelle discipline sportive. Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, mobilità articolare, velocità e forza) nello specifico approfondimento della forza. Conoscere i principi alla base dell'allenamento; conoscere le caratteristiche di una seduta di allenamento; elaborare un piano di allenamento; comprendere e sperimentare il giusto rapporto carico-recupero per il miglioramento della prestazione; eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni; saper svolgere attività di diversa durata ed intensità adattando il movimento a diverse variazioni di ampiezza, ritmo e situazioni spazio-temporali diverse.</p> <p>Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze motorie e ai vari contenuti tecnici.</p>
	<p><b>C2: Lo sport, le regole e il fair play.</b>  <i>Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni; organizzare in autonomia e responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di classe riguardanti almeno due sport di squadra e individuali fra quelli proposti; svolgere funzioni di arbitraggio.</i></p>	<p>Praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra. Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo. Identificare l'errore e le strategie per migliorare gli elementi tecnici di vari sport. Assumere atteggiamenti positivi all'interno del 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. Realizzare assistenze ai compagni e aiutare nell'organizzazione di progetti sportivi. Scoprire propensioni individuali e attitudini sperimentando ruoli diversi. Partecipare in modo serio e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi.</p>
	<p><b>C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</b>  <i>Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della</i></p>	<p>Utilizzare i comportamenti e le strategie per prevenire infortuni ed incidenti; azioni di primo soccorso. Identificare le principali cause di traumi all'apparato locomotore. Riconoscere le caratteristiche dei diversi traumi all'apparato locomotore.</p>

<i>prevenzione degli infortuni</i>	locomotore. Conoscere le azioni di pronto intervento seguito a traumi dell'apparato locomotore.
<b>C4: Relazione con l'ambiente naturale</b> <i>Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità.</i>	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardando l'integrità.
<b>COMPETENZE MINIME</b>	<b>Abilità (in riferimento alle competenze minime)</b>
<b>C1: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	Saper riconoscere i principali muscoli del corpo. La forza: sperimentare e conoscere alcune metodiche di allenamento per migliorare la forza. Migliorare la mobilità articolare; compiere atti di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare; utilizzare qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici; conoscere l'equilibrio; coordinare azioni efficaci in situazioni complesse; potenziare la coordinazione generale e specifica e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle situazioni spazio-temporali.
<b>C2: Lo sport, le regole e il fair play</b>	Sperimentare negli sport, i diversi ruoli sportivi. Conoscere i regolamenti nei loro aspetti principali. Praticare almeno uno degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni. Organizzare in autonomia e con responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di sport riguardanti almeno due sport di squadra e individuali tra quelli proposti. Svolgere funzioni di arbitraggio. Elaborare le regole di gioco adattate alla circostanza. Consolidare il fair play come carattere. Organizzazione di attività di gruppo e di sport nel rispetto dei regolamenti delle varie discipline sportive. Partecipazione seria e consapevole alle attività sportive. Giochi Sportivi Studenteschi. Saper organizzare giochi di squadra.
<b>C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	Prevenzione infortuni e primo soccorso, traumi comuni negli sport dell'apparato locomotore. Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.
<b>C4: Relazione con l'ambiente naturale</b>	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardando l'integrità.

Data 20/10/2022

Firma docente