

**Programmazione annuale**

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Anno scolastico 2023-2024**

**Istituto d'istruzione superiore "G. Romani" – Classi 4 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>Compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare; coordinare azioni efficaci in situazioni complesse; utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici. Nello specifico compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile (velocità). Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva.</i></p>	<p>La velocità: utilizzare esercizi appropriati per migliorarla, Utilizzare esercizi appropriati per migliorare ed utilizzare le capacità motorie; realizzare movimenti complessi ed adeguati alle situazioni spazio-temporali. Comprendere e sperimentare i metodi d'allenamento più adeguati per migliorare le diverse capacità motorie. Raggiungere progressi nello sviluppo delle capacità condizionali applicando metodiche di allenamento adatte alle proprie caratteristiche. Saper svolgere attività di diversa durata ed intensità adattando il movimento a variazioni di ampiezza, ritmo e situazioni spazio-temporali diverse. Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle 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; elaborare regole di gioco adattate alla circostanza.</i></p>	<p>Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo. Praticare nei diversi ruoli di una disciplina individuale e due sport di squadra. Identificare l'errore e le strategie per migliorare. Applicare i principi tecnico-tattici dei vari sport. Assumere atteggiamenti positivi all'interno di un gruppo. Attraverso il confronto, la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità personali, assumere un atteggiamento consono e rispettoso verso l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta. Scoprire propensioni individuali e attitudinali sperimentando ruoli diversi. Partecipare in modo consapevole alle attività sportive dei Giochi Studenteschi.</p>
	<p><b>C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</b>  <i>Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive.</i></p>	<p>Applicare gli interventi di primo soccorso. Utilizzare i comportamenti e le strategie per intervenire in modo adeguato in caso di emergenze ed urgenze.</p>
	<p><b>C4: Relazione con l'ambiente naturale</b>  <i>Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo,</i></p>	<p>Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità.</p>

	<i>migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità.</i>	
	<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>	La velocità: compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile. Compiere attività di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare; utilizzare le qualità fisiche neuromuscolari in modo adeguato alle esperienze e ai vari contenuti tecnici; controllare l'equilibrio; coordinare azioni efficaci in situazioni complesse; potenziare la coordinazione generale specifica e realizzare movimenti complessi ed adatti alle di-verse situazioni spazio-temporali.
	<b>C2: Lo sport, le regole e il fair play</b>	Conoscere e praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra. Conoscere i regolamenti nei loro aspetti principali. Praticare almeno due degli sport programmati nel corso dell'anno scolastico congeniali alle proprie attitudini e propensioni. Organizzare in autonomia e responsabilità gare, tornei e/o un piccolo torneo di classe riguardanti almeno uno sport di squadra e individuali fra quelli proposti. Svolgere funzioni di arbitraggio. Elaborare regole di gioco adattate alla circostanza. 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.
	<b>C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	Applicare gli interventi di primo soccorso. Utilizzare i comportamenti e le strategie per intervenire in modo adeguato in caso di emergenze ed urgenze.
	<b>C4: Relazione con l'ambiente naturale</b>	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato, salvaguardandone l'integrità.

Data 20/10/2022

Firma docente