

Programmazione annuale

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 2023-2024

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

COMPETENZE CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità
<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. Tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato (resistenza)</i></p>	<p>Sistema scheletrico e articolare: saper riconoscere le diverse componenti del sistema scheletrico e le diverse tipologie di articolazioni, saper descrivere le principali funzionalità del sistema scheletrico ed articolare.</p> <p>Posizioni e movimenti: saper assumere con il corpo posizioni e svolgere movimenti specifici.</p> <p>Postura: saper osservare ed intervenire sulla propria postura, imparando a riconoscere atteggiamenti posturali sbagliati.</p> <p>Capacità motorie: sperimentare esercizi per migliorare le capacità condizionali (resistenza, mobilità articolare, forza, velocità), in modo specifico approfondimento della resistenza quindi tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato; eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare; sperimentare diversi esercizi per migliorare la coordinazione generale e realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali; saper svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio.</p> <p>Apparato cardiocircolatorio e respiratorio: saper riconoscere e comprendere le diverse componenti e funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo.</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>Sperimentare i fondamentali di base degli sport praticati.</p> <p>Sperimentare i ruoli di giudice, arbitro e segnapunti 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 comportamenti leali nello sport, partecipando con serietà e responsabilità.</p> <p>Utilizzare i valori sociali dello sport nelle esperienze quotidiane. Sperimentare varianti inclusive dei diversi sport. Partecipare in modo serio e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi.</p>
	<p>C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</p>	<p>Mettere in atto comportamenti responsabili e adeguati in palestra, in ambiente naturale e durante gli spostamenti a</p>

<i>Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente.</i>	piedi per raggiungere le palestre. Applicare le norme igieniche di base e utilizzare l'abbigliamento corretto. Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività motorie e sportive (riscaldamento).
C4: Relazione con l'ambiente naturale <i>Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità.</i>	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardandone l'integrità. Rispettare l'ambiente durante le attività svolte all'aperto.
COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)
C1: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	<p>Sistema scheletrico e articolare: saper riconoscere le diverse componenti del sistema scheletrico e le diverse tipologie di articolazioni.</p> <p>Posizioni e movimenti: saper assumere con il corpo posizioni e svolgere movimenti specifici. Rielaborare schemi motori semplici e complessi. Assumere una postura corretta.</p> <p>Capacità motorie: nello specifico la resistenza tollerando un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato. Migliorare la mobilità articolare; eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare; 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; sviluppare e consolidare l'equilibrio; svolgere compiti motori in situazioni inusuali talché richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio.</p> <p>Apparato cardiocircolatorio e respiratorio: saper riconoscere e comprendere le sue componenti e funzionalità. Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo.</p>
C2: Lo sport, le regole e il fair play	Rispettare le regole e a sperimentare il fair play. Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati. Saper eseguire alcuni fondamentali di un gioco di squadra. Partecipazione seria e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi
C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale in classe, in palestra, negli spogliatoi e negli spazi aperti. Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività motorie e sportive (riscaldamento).
C4: Relazione con l'ambiente naturale	Rispettare l'ambiente durante le attività svolte all'aperto