

Programmazione annuale Soldi Andrea

Disciplina Scienze motorie e sportive

Anno scolastico 2023/2024

Istituto di istruzione superiore "G. Romani" classe 4^A ind. Classico

COMPETENZA CITTADINANZA	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none">• Costruzione del sé: Imparare ad imparare, progettare;• Relazione con gli altri: Comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile;• Rapporto con la realtà: risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione.	C1: Conoscere i principi riguardanti la morfometria e la composizione corporea, il doping e la traumatologia	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i principi di morfometria;• Conoscere le caratteristiche delle varie sostanze dopanti• Comprendere le dinamiche e le gravità degli infortuni in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none">• Concetto di body composition, mesomorfo, ectomorfo e endomorfo,• corretta alimentazione, rischi associati a diete scorrette, accenni sui dca• comprendere l'uso e l'abuso di sostanze, le sostanze e i loro effetti,• droghe e i loro effetti,• definizione di sostanze proibite sempre, sostanze proibite in gara, metodi proibiti• fair play• differenze traprevenzione attiva e passiva,• contusione ferite e emorragie,• stiramento, strappo e tedinopatie, distorsione, lussazione, frattura
	C2: Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva. Valutare e scegliere i metodi d'allenamento specifici per l'allenamento delle diverse capacità motorie.	<ul style="list-style-type: none">• Comprendere e sperimentare i metodi d'allenamento più adatti per migliorare le diverse capacità motorie.• Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, velocità e forza) applicando metodiche di allenamento adatte alle proprie caratteristiche;• Raggiungere dei progressi nello sviluppo della flessibilità applicando diversi metodi di allenamento;• Utilizzare esercizi di rafforzamento dei principali gruppi muscolari attraverso piccoli sovraccarichi ed esercizi a corpo libero;• Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni;	<ul style="list-style-type: none">• I metodi specifici per l'allenamento della forza, resistenza, velocità e flessibilità;• Concetto di core ed esercizi specifici;• Circuiti-progression relative alle capacità condizionali e coordinative;• Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali diverse.

		<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali e saper analizzare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori; • Rilevare come la costanza dell'allenamento determina effetti sull'organismo e sui vari apparati fisiologici; • 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 diverse esperienze motorie e ai vari contenuti tecnici. 	
	C3: Ampliare il personale bagaglio motorio-sportivo e saper affrontare attività motorie e sportive supportati da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementare le abilità nei fondamentali dei principali sport; • Sperimentare e risolvere difficoltà applicando principi tecnico-tattici all'interno di diversi contesti sportivi; • Ampliare il proprio bagaglio motorio attraverso esperienze motorie-sportive differenti; • Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo; • Identificare l'errore e le strategie per migliorare i principi tecnico-tattici dei vari sport; • Sperimentare sport in ambienti naturali diversi; • Sperimentare la trasversalità delle proposte sportive; • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento culturali e tecnico-tattici dei principali sport individuali e di squadra; • Scoperta sport meno popolari e in ambienti naturali diversi.

		compagni sia nella vittoria che nella sconfitta; <ul style="list-style-type: none"> • Realizzare assistenze e fornire supporto ai compagni e aiutare nell'organizzazione di progetti motori; • Scoprire propensioni individuali e attitudini sperimentando ruoli diversi. 	
	C4 : Prevenzione infortuni e pronto intervento a traumi dell'apparato locomotore	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare le principali cause di traumi all'apparato locomotore; • Riconoscere le caratteristiche dei diversi traumi all'apparato locomotore; • Conoscere le azioni di pronto intervento in seguito a traumi dell'apparato locomotore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Traumi sistema scheletrico • Traumi sistema articolare • Traumi sistema muscolare
	COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
	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).		

Data 18/10/2023

firma
Andrea Soldi