

**Programmazione annuale Soldi Andrea**

**Disciplina Scienze motorie e sportive**

**Anno scolastico 2023/2024**

**Istituto di istruzione superiore "G. Romani" classe 3<sup>A</sup> ind. Classico**

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: Acquisire consapevolezza e conoscenze riguardo il sistema muscolare e i meccanismi alla base del movimento volontario.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendere l'organizzazione e le funzionalità del sistema muscolare;</li><li>• Saper riconoscere la struttura del muscolo e delle fibre muscolari;</li><li>• Saper riconoscere i principali muscoli del corpo;</li><li>• Comprendere e descrivere il meccanismo alla base della contrazione muscolare;</li><li>• Scoprire come l'energia influisce sulla funzionalità del corpo e sulla prestazione nelle varie discipline sportive.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'organizzazione del sistema muscolare;</li><li>• Funzionalità del sistema muscolare;</li><li>• La contrazione muscolare;</li><li>• Primi accenni sui meccanismi di produzione energetica;</li><li>• L'intervento dei sistemi energetici durante il movimento e nelle varie discipline sportive.</li></ul>
	<b>C2: Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva. Valutazione delle proprie capacità e prestazioni attraverso il confronto con dati di riferimento.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, velocità e forza);</li><li>• Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali e saper analizzare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori (confrontare con il biennio e valutare i cambiamenti legati alla crescita psico-motoria);</li><li>• Rilevare come la costanza dell'allenamento determina effetti sull'organismo;</li><li>• Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni;</li><li>• Saper svolgere attività di diversa durata ed intensità adattando il movimento a variazioni di ampiezza, ritmo e situazioni spazio-temporali diverse;</li><li><input type="checkbox"/> Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fasi sensibili ed evoluzione delle capacità motorie;</li><li>• Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare;</li><li>• Esercizi per il miglioramento della resistenza generale e specifica;</li><li>• Esercizi per il miglioramento di velocità e rapidità;</li><li>• Esercizi a carico naturale e a coppie per il miglioramento della forza;</li><li>• Circuiti-progressioni relativi alle capacità condizionali e coordinative;</li><li>• Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti con varietà di ampiezza, ritmo e in situazioni spazio-temporali diverse.</li><li>•</li></ul>

		adeguato alle diverse esperienze motorie e ai vari contenuti tecnici.	
	<b>C3: Saper padroneggiare la pratica di diverse attività sportive, individuali e di squadra, e sperimentare nuovi metodi di allenamento.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizzare nuove soluzioni e metodi di allenamento per migliorare i fondamentali individuali e di squadra;</li> <li>• Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo;</li> <li>• Identificare l'errore e le strategie per migliorare gli elementi tecnici dei vari sport;</li> <li>• Sperimentare sport in ambienti naturali diversi;</li> <li>• Sperimentare la trasversalità delle proposte sportive;</li> <li>• Assumere atteggiamenti positivi all'interno di un gruppo attraverso il confronto, la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità personali;</li> <li>• Saper assumere un atteggiamento consono e rispettare l'avversario e i compagni sia nella vittoria che nella sconfitta;</li> <li>• Realizzare assistenze ai compagni e aiutare nell'organizzazione di progetti motori;</li> <li>• Scoprire propensioni individuali e attitudini sperimentando ruoli diversi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento sui metodi di allenamento per migliorare i fondamentali di base individuali e di squadra dei principali sport di squadra;</li> <li>• Approfondimento sui metodi di allenamento dei gesti tecnici dei principali sport individuali.</li> </ul>
	<b>C4 : Prevenzione infortuni e pronto intervento a traumi dell'apparato locomotore</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare le principali cause di traumi all'apparato locomotore;</li> <li>• Riconoscere le caratteristiche dei diversi traumi all'apparato locomotore;</li> <li>• Conoscere le azioni di pronto intervento in seguito a traumi dell'apparato locomotore.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumi sistema scheletrico</li> <li>• Traumi sistema articolare</li> <li>• Traumi sistema muscolare</li> </ul>

	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*