

**Programmazione annuale Soldi Andrea**

**Disciplina Scienze motorie e sportive**

**Anno scolastico 2023/2024**

**Istituto di istruzione superiore "G. Romani" classe 4<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: Conoscere i benefici dell'attività fisica per la prevenzione di patologie. Comprendere i meccanismi fisici legati alle Scienze Motorie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica e di una corretta alimentazione per la promozione della salute;</li><li>• Conferire il giusto valore all'attività fisica e sportiva nella vita quotidiana;</li><li>• Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport;</li><li>• Conoscere i benefici di un'adeguata tecnica di respirazione e delle tecniche di rilassamento.</li><li>• Conoscere i meccanismi della fisica applicata alle scienze motorie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• attività fisica e patologie: asma, bpc, diabete, oncologia e demenza</li><li>• Conoscere le origini e lo sviluppo delle scienze legate al movimento</li><li>• Fisica applicata alle scienze motorie.</li></ul>
	<b>C2: Consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici e capacità di progettare piani di allenamento per la promozione della salute</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essere in grado di sviluppare attività motorie complesse, adeguate ai propri interessi e ad una completa maturazione personale;</li><li>• Essere consapevoli dell'esistenza di metodi d'allenamento specifici per il miglioramento delle diverse capacità motorie;</li><li>• Essere in grado di progettare sedute/piani di allenamento specifiche rispettando le giuste fasi e il giusto rapporto carico-recupero;</li><li>• Assumere atteggiamenti positivi nei confronti dell'attività sportiva in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita;</li><li>• Utilizzare esercizi di rafforzamento dei principali gruppi muscolari attraverso piccoli sovraccarichi ed esercizi a corpo libero;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• I metodi specifici per l'allenamento delle diverse capacità motorie;</li><li>• Circuiti-progression relative 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></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni;</li> <li>• Comprendere le variazioni dovute all'allenamento delle capacità condizionali e saper analizzare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori;</li> <li>• Rilevare come la costanza dell'allenamento determina effetti sull'organismo e sui vari apparati fisiologici;</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>• Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze motorie e ai vari contenuti tecnici.</li> </ul>	
	<b>C3: Ampliare il personale bagaglio motorio-sportivo e saper applicare strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con etica corretta, rispetto delle regole e fair play.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementare le abilità nei fondamentali dei principali sport;</li> <li>• Sperimentare e applicare adeguatamente strategie tecnico-tattiche all'interno di diversi contesti sportivi;</li> <li>• Ampliare il proprio bagaglio motorio attraverso esperienze motorie-sportive differenti;</li> <li>• Praticare attivamente gli sport proposti apportando il proprio contributo;</li> <li>• Affrontare lo sport con spirito agonistico, responsabilità, lealtà e rispetto delle regole e dell'altro.</li> <li>• Identificare l'errore e le strategie per migliorare i principi tecnico-tattici dei vari sport;</li> <li>• Sperimentare sport in ambienti naturali diversi;</li> <li>• Sperimentare la trasversalità delle proposte sportive;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento strategie tecnico-tattiche dei principali sport di squadra;</li> <li>• Approfondimento e perfezionamento gesti tecnici degli sport individuali;</li> <li>• Scoperta sport meno popolari e in ambienti naturali diversi.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di supportare e offrire assistenza ai compagni in difficoltà;</li> <li>• Essere in grado di organizzare progetti sportivi;</li> <li>• Scoprire propensioni individuali e attitudini verso ruoli definiti.</li> </ul>	
	C4 : Prevenzione infortuni e pronto intervento a traumi dell'apparato locomotore	<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> </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