

Programmazione annuale Soldi Andrea

Disciplina Scienze motorie e sportive

Anno scolastico 2023/2024

Istituto di istruzione superiore "G. Romani" classe 2^A ind. Liceo 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 il concetto di allenamento, i metodi e gli strumenti. Osservare e conoscere il funzionamento del cuore e dei polmoni durante l'attività fisica.	<ul style="list-style-type: none">• Saper riconoscere le diverse componenti dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;• Conoscere la teoria dell'allenamento e applicarla in contesti reali• Comprendere le funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;• Saper osservare e sperimentare sul proprio corpo gli aggiustamenti/adattamenti generati dall'attività sportiva e dall'allenamento;• Osservare e rilevare i parametri oggettivi dei test aerobici. Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo;	<ul style="list-style-type: none">• Componenti e funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;• Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, funzioni cognitive e sulle emozioni.• definizione, concetto di carico allenante• i principi dell'allenamento• il riscaldamento• allenamento femminile
	C2: Ampliamento delle capacità motorie ed espressive e realizzazione di schemi motori complessi utili ad affrontare diverse attività sportive	<ul style="list-style-type: none">• Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità coordinative.• Saper osservare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori;• Saper utilizzare e variare gli esercizi per sviluppare capacità coordinative speciali;• Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare;• Saper svolgere compiti	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare;• Esercizi per miglioramento progressivo delle capacità coordinative;• Definizione di capacità coordinative speciali ed esercizi specifici usando piccoli e grandi attrezzi;• L'equilibrio e il baricentro.

		<p>motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper applicare accorgimenti posturali per raggiungere un equilibrio più saldo; • Produrre consapevolmente messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri e altrui messaggi corporei all'interno di situazioni sportive. 	
	C3: Sperimentare l'evoluzione dei gesti tecnici dei principali sport di individuali; Sperimentare le prime azioni acrobatiche e applicare strategie per superare difficoltà e situazioni problematiche, abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali.		<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio in situazioni dinamiche semplici e complesse.
	C4: Conoscere le principali vie dell'energetica muscolare	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere e conoscere le differenti vie di produzione dell'atp 	<ul style="list-style-type: none"> • il meccanismo di produzione dell'ATP, • le vie dell'ATP, • l'economia dei diversi sistemi energetici.
	C5: lo sport come mezzo di risoluzione conflittuale (ed. civica)	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il ruolo dello sport nelle dinamiche sociali 	
	COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)	Conoscenze (in riferimento alle competenze minime)
<p>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).</p>			

Data 18/10/2023

firma
Andrea Soldi