

Programmazione annuale svolto

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 2025-2026

Istituto d'istruzione superiore "G. Romani" – Classe 5[^] sez. A ind. Socio-sanitario

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE	COMPETENZE DISCIPLINARI	Abilità
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: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. <i>Acquisire consapevolezza e conoscenze riguardo il sistema muscolare e i meccanismi alla base del movimento volontario.</i> <i>Consolidamento e sviluppo delle conoscenze, capacità e abilità motorie al fine di migliorare la formazione motoria e sportiva.</i> <i>Forza: vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata.</i>	Sistema muscolare: funzionalità del sistema muscolare; saper riconoscere i principali muscoli del corpo; comporre e descrivere il meccanismo alla base della contrazione muscolare. Scoprire come l'energia influisce sulla funzionalità del corpo e sulla prestazione nelle discipline sportive. Raggiungere dei progressi nello sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, mobilità articolare, velocità e forza) nello specifico approfondimento dell'allenamento. Conoscere i principi alla base dell'allenamento; conoscere le caratteristiche di una seduta di allenamento o un periodo di allenamento; comprendere e sperimentare il giusto rapporto tra carico-recupero per il miglioramento della prestazione; eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile in tutte le direzioni; saper svolgere attività di diversa durata e intensità adattando il movimento a variazioni di ambiente, ritmo e situazioni spazio-temporali diverse. Saper utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze motorie e ai vari contesti tecnici.
	C2: Lo sport, le regole e il fair play. <i>Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni; organizzare in autonomia e responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di classe riguardanti almeno due sport di squadra e individuali fra quelli proposti; svolgere funzioni di arbitraggio.</i>	Praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra. Praticare attivamente gli sport praticati apportando il proprio contributo. Identificare l'errore e le strategie per migliorare gli elementi tecnici dei vari sport. Assumere atteggiamenti positivi all'interno di un gruppo attraverso il confronto, la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità personali. Saper assumere un atteggiamento sportivo, consono e rispettare l'avversario e i compagni sia in vittoria che nella sconfitta. Realizzare assistenze ai compagni e aiutare nell'organizzazione di progetti motori. Sperimentare le proprie propensioni individuali e attitudini sperimentando attività diverse. Partecipare in modo serio e consapevole alle attività sportive dei Giochi Sportivi Studenteschi.

	C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. <i>Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni</i>	Utilizzare i comportamenti e le strategie per prevenire infortuni ed incidenti; azioni di primo soccorso. Identificare le principali cause di traumi all'apparato locomotore. Riconoscere le caratteristiche dei diversi traumi all'apparato locomotore. Conoscere le azioni di pronto intervento seguito a traumi dell'apparato locomotore.
	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 salvaguardando l'integrità.
	COMPETENZE MINIME	Abilità (in riferimento alle competenze minime)
	C1: La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Saper riconoscere i principali muscoli del corpo. La forza: sperimentare e conoscere alcune metodiche di allenamento per migliorare la forza. Migliorare la mobilità articolare; compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare; utilizzare qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici; conoscere l'equilibrio; coordinare azioni efficaci in situazioni complesse; potenziare la coordinazione generale e saper realizzare movimenti complessi ed adeguati alle situazioni spazio-temporali.
	C2: Lo sport, le regole e il fair play	Sperimentare negli sport, i diversi ruoli sportivi. Conoscere i regolamenti nei loro aspetti principali. Praticare almeno uno degli sport programmati nei ruoli congeniali alle attitudini e propensioni. Organizzare in autonomia attività a responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di sport riguardanti almeno due sport di squadra e individuali di quelli proposti. Svolgere funzioni di arbitraggio. Elaborare regole di gioco adattate alla circostanza. Consolidare il carattere. Organizzazione di attività di gruppo e di squadra nel rispetto dei regolamenti delle varie discipline sportive. Partecipazione seria e consapevole alle attività sportive. Giochi Sportivi Studenteschi. Saper organizzare gli sport di squadra.
	C3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Prevenzione infortuni e primo soccorso, traumi comuni sportivi dell'apparato locomotore. Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.
	C4: Relazione con l'ambiente naturale	Utilizzare l'ambiente in modo adeguato salvaguardando l'integrità.

Data 13/10/2025

Firma docente