

Programmazione annuale Soldi Andrea

Disciplina Scienze motorie e sportive

Anno scolastico 2025/2026

Istituto di istruzione superiore "G. Romani" classe 5^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. 	<p>C1: Conoscere i benefici dell'attività fisica per la prevenzione di patologie. Comprendere i meccanismi fisici legati alle Scienze Motorie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica e di una corretta alimentazione per la promozione della salute; • Conferire il giusto valore all'attività fisica e sportiva nella vita quotidiana; • Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport; • Conoscere i benefici di un'adeguata tecnica di respirazione e delle tecniche di rilassamento. • Conoscere i meccanismi della fisica applicata alle scienze motorie 	<ul style="list-style-type: none"> • attività fisica e patologie: oncologia, attività fisica nella prevenzione primaria e terziaria. • Attività fisica e sanità mentale: importanza dell'esercizio fisico sulla salute mentale. • Conoscere le origini e lo sviluppo delle scienze legate al movimento
	<p>C2: Consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici e capacità di progettare piani di allenamento per la promozione della salute</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di sviluppare attività motorie complesse, adeguate ai propri interessi e ad una completa maturazione personale; • Essere consapevoli dell'esistenza di metodi d'allenamento specifici per il miglioramento delle diverse capacità motorie; • Essere in grado di progettare sedute/piani di allenamento specifiche rispettando le giuste fasi e il giusto rapporto carico-recupero; • Assumere atteggiamenti positivi nei confronti dell'attività sportiva in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita; • Utilizzare esercizi di rafforzamento dei principali gruppi muscolari attraverso piccoli sovraccarichi ed esercizi a corpo libero; 	<ul style="list-style-type: none"> • Pallamano: tiro e passaggio. Capacità di saper utilizzare i fondamentali del gioco e saperli padroneggiare all'interno di una gara • Orienteering • Football americano: regolamento, il concetto di down, lancio e presa, strategie di gioco • Lezione capovolta: capacità degli studenti di programma e condurre una lezione

		<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile, in tutte le direzioni; • 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. 	
	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementare le abilità nei fondamentali dei principali sport; • Sperimentare e applicare adeguatamente strategie tecnico-tattiche 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; • Affrontare lo sport con spirito agonistico, responsabilità, lealtà e rispetto delle regole e dell'altro. • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento strategie tecnico-tattiche dei principali sport di squadra; • Approfondimento e perfezionamento gesti tecnici degli sport individuali; • Scoperta sport meno popolari e in ambienti naturali diversi.

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

Casalmaggiore, 6/5/2025

il docente
Andrea Soldi