

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTI A.S. 2024/25

DIPARTIMENTO DI: SCIENZE MOTORIE TRIENNIO

ANNO SCOLASTICO 2024/25	
Competenze	<ul style="list-style-type: none"> ● Acquisire piena consapevolezza dell'importanza del linguaggio del corpo, saper "leggere" gli atteggiamenti corporei propri e degli altri; ● Padroneggiare una vasta gamma di abilità motorie e saperle adattare a diversi contesti, compreso quello agonistico; ● Realizzare un atteggiamento positivo nel rispetto delle regole, come premessa di un adeguato senso civico;
Abilità (saper fare)	<ul style="list-style-type: none"> ● Saper realizzare schemi motori complessi sia negli sport individuali che di squadra; ● Saper progettare e realizzare un programma di allenamento idoneo alle proprie caratteristiche ● Saper progettare e realizzare comportamenti funzionali alla tutela della salute e della sicurezza.
Conoscenze (saper)	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere gli elementi essenziali per una collaborazione costruttiva; ● Conoscere il concetto di tattica e sua applicazione negli sport di squadra; ● Conoscere la corretta terminologia tecnica;
OBIETTIVI	
Il mio corpo	<ul style="list-style-type: none"> ● Approfondire le conoscenze del proprio corpo e le sue funzionalità, soprattutto degli aspetti fisiologici; ● Saper individuare le attività motorie più adatte alle proprie caratteristiche;
Attività sportiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le capacità coordinative generali e speciali, per realizzare schemi motori complessi sia negli sport individuali che di squadra ● Conoscere le strategie tattiche e i moduli di gioco;
Igiene e salute	<ul style="list-style-type: none"> ● Cogliere le relazioni fra l'ambiente e gli stili di vita utili al mantenimento di un soddisfacente stato di salute; ● Acquisire piena consapevolezza dei comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica, compresi quelli legati alla sicurezza personale e alla prevenzione degli infortuni;
CONTENUTI	
Il mio corpo	<ul style="list-style-type: none"> ● I principali sistemi ed apparati del corpo umano ● Conoscere le diverse tipologie di allenamento e saper utilizzare la conoscenza delle relazioni fra frequenza, intensità e durata della performance per gestire al meglio le energie;
Attività sportiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Le capacità condizionali e i processi metabolici insiti nella produzione di energia; ● Le capacità coordinative generali e speciali; ● Saper utilizzare le abilità acquisite nei diversi contesti e gestirle nel contesto sportivo;

	<ul style="list-style-type: none"> ● I regolamento nel rispetto dei principi etici dello sport; ● Capacità di trasferire conoscenze e capacità acquisite in contesti agonistici
Igiene e salute	<ul style="list-style-type: none"> ● Acquisire la consapevolezza del valore educativo dello sport ispirato al concetto di fair play; ● Cenni di pronto soccorso e prevenzione degli infortuni; ● Il doping; ● Le sostanze nocive: fumo, alcool e droga; ● Donazione del sangue;
VERIFICHE:	
Tipologia	<ul style="list-style-type: none"> ● verifiche pratiche ed orali in presenza; prove scritte incluse simulazioni delle prove d'esame; ● colloqui in videoconferenza e attraverso moduli di gsuite (questionari e relazioni) ● produzioni materiali multimediali ● produzione di materiali grafici e iconografici ● prove pratiche ●
Modalità e tempistica delle attività di recupero	<ul style="list-style-type: none"> ● orale ● pratico ● in itinere

ROMA, 28/09/2024

Gli Insegnanti di Scienze Motorie