# ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" ï ALBA
# ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE 4A Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

## PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Elaborata e sottoscritta dal docente:

| cognome nome | firma |
|---|---|
| MOLINARO Luciano | |

### OBIETTIVI PREVISTI PER IL TRIENNIO

- Incremento delle Capacità Coordinative ed Organico Muscolari, con ampliamento degli schemi motori complessi finalizzati alla pratica sportiva.
- Saper valutare i risultati raggiunti nelle diverse discipline in rapporto alle tabelle di valutazione, riconoscendo i margini di miglioramento e i propri limiti.
- Saper conoscere e applicare le tecniche, i fondamentali individuali e di squadra delle principali attività praticate.
- Sperimentare la responsabilit¨ nell'arbitraggio, sportiva.
- Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive. (Educazione Civica)
- Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità. (Educazione Civica)
- Conoscenza dei principi igienico ï sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migl i o r a r e l'e f (Educazione Civica) f i s i c a .
- Incrementare le esperienze motorie in ambiente na la conoscenza del territorio. (Educazione Civica)

### OBIETTIVI MINIMI TRIENNIO

#### Capacità organico ï muscolari

- Raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato, per ogni capacità condizionale, dalle fasce valutative delle tabelle dei test.

#### Capacità coordinative

Attività individuali

- Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili singolarmente.
- Saper utilizzare i gesti tecnici specifici, appresi nelle diverse attività, secondo le caratteristiche personali.
- Conoscenza della tecnica delle specialità proposte.

Attività di squadra

- Saper eseguire i fondamentali individuali dei diversi giochi proposti, in modo adeguato alle caratteristiche personali ed alle finalità dei fondamentali stessi.
- Conoscenza della tecnica e delle principali regole dei giochi sportivi proposti

#### Educazione alla salute

- Sapere riconoscere i concetti base degli argomenti programmati e trattati

## COMPETENZE CHIAVE

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle Capacità Motorie e Espressive.
- Lo Sport, le Regole, il Fair Play.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
- Relazione con natura e ambiente.
- La motivazione.

## COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

- Saper comunicare.
- Imparare ad imparare.
- Collaborare e partecipare.
- Agire in modo autonomo e responsabile.
- Risolvere problemi e interpretare l'informazione.
- Individuare collegamenti e relazioni.

**MODULI** (titoli dei moduli)

**M1** Capacità organico - muscolari

**M2** Capacità coordinative

**M**3. Educazione Civica: Educazione alla salute.

**MODULO: CAPACITA' ORGANICO MUSCOLARI**

**Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

- Capacità di esprimere sufficienti livelli di forza, velocità, resistenza e flessibilità.
- Disponibilità a incrementare le proprie capacità organico ï



±