

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "E.S. PICCOLOMINI"
con sezioni associate: Liceo Classico "E.S. Piccolomini"- Liceo Musicale Siena – Liceo Artistico "D. di Buoninsegna"– Liceo Scienze Umane e
Liceo Scienze Umane opz. Ec. Soc.-"S. Caterina da Siena" Siena
Segreteria e Presidenza: Prato S. Agostino, 2 - 53100 SIENA - Tel. 0577/280787 Fax. 288008
Url: <http://www.piccolominisiena.it> email: siis002001@istruzione.it pec: siis002001@pec.istruzione.it

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

ANNO SCOLASTICO: 2019/2020

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: LA STORIA ANTONIETTA

CONTENUTI DEL PROGRAMMA SVOLTO

MODULO 1

Accoglienza e prove d'ingresso

MODULO 2

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie

Conoscenze: conoscenza, padronanza e rispetto del corpo; conoscenza degli equilibri posturali; cenni sull'apparato locomotore, attività a carico naturale

Competenze: saper percepire e intraprendere le sensazioni relative al proprio corpo

Abilità: Padronanza degli schemi motori di base

MODULO 3

Lo sport e le regole del fair play

Conoscenze: conoscenze degli sport di squadra ed individuali; conoscenza delle regole e dei fondamentali degli sport praticati; giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati.

Competenze: saper eseguire almeno uno sport di squadra ed uno individuale ; saper comunicare e rispettare le regole comportamentali

Abilità: eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport; collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un obiettivo comune; rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play

MODULO 4

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze: informazioni sui fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

Competenze: saper essere responsabili della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni, confronto agonistico con etica corretta; confronto agonistico con etica corretta; spirito di collaborazione, rispetto degli altri

Abilità: utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei alla pratica sportiva; giochi, partite e tornei interni; organizzazione di attività di arbitraggio degli sport praticati

MODULO 5

Argomenti svolti in didattica a distanza:

- Il benessere e l'attività fisica
- L'apparato respiratorio
- L'apparato cardiocircolatorio
- Il sistema muscolare