



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESÌ**

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

*A.S. 2020/21*

*Indirizzo LICEO LINGUISTICO*

*Classe I Sez. L2*

*Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

*Monte ore annuo 66*

*Docente LUIGI ROTONDO*

## QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

<p><b>Competenze disciplinari del I Biennio</b>  <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Dipartimenti</i></p>	<p><b>1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>  <i>Lo studente deve essere in grado di ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</li> </ul> <p><b>2) Lo sport, le regole e il fair play</b>  <i>Lo studente deve essere in grado di ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva assumendo ruoli e responsabilità</li> <li>Affrontare una competizione con consapevolezza tecnica e tattica e variare opportunamente le strategie assumendo un comportamento sempre rispettoso</li> </ul> <p><b>3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>  <i>Lo studente deve essere in grado di ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere un atteggiamento positivo e responsabile attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</li> </ul> <p><b>4) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>  <i>Lo studente deve essere in grado di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in ambiente naturale</li> </ul>
---	--

### Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

Ambito di competenza: percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive		
CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli schemi motori di base e le loro caratteristiche</li> <li>L'organizzazione del corpo umano (assi e piani);</li> <li>Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati</li> <li>I principali paramorfismi e dismorfismi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizzare movimenti coordinati</li> <li>Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie</li> <li>Adattare il movimento alle variabili spaziali e temporali</li> <li>Controllare i movimenti nei diversi piani dello spazio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lo studente dovrà essere consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</li> </ul>
Ambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play		
CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE

<ul style="list-style-type: none"> <li>• I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</li> <li>• La terminologia e le regole degli sport praticati</li> <li>• Conoscere le caratteristiche delle attività svolte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adattarsi a regole e spazi</li> <li>• Applicare le regole e riconoscere gesti arbitrari</li> <li>• Eseguire e controllare i fondamentali individuali dei diversi sport</li> <li>• Adeguare il proprio comportamento al ruolo assegnato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo studente dovrà partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva assumendo ruoli e responsabilità</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi tattici e abilità tecniche dello sport praticato</li> <li>• Le regole dello sport e il fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper utilizzare le abilità tecniche acquisite in un contesto target come la gara</li> <li>• Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato</li> <li>• Rispettare l'avversario, le decisioni arbitrali e le regole</li> <li>• Analizzare in modo obiettivo la performance e/o il risultato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo studente deve saper affrontare una competizione con consapevolezza tecnica e tattica e variare opportunamente le strategie attraverso un comportamento sempre rispettoso</li> </ul>
<b>Ambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>		
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>	<b>COMPETENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra</li> <li>• I rischi della sedentarietà: paramorfismi e dismorfismi</li> <li>• Norme igieniche per la pratica sportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispettare le regole di comportamento in palestra e altri luoghi</li> <li>• Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione</li> <li>• Prestare assistenza ai compagni e al docente</li> <li>• Applicare il comportamento di base riguardo all'abbigliamento e alla sicurezza</li> <li>• Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo studente deve essere in grado di maturare un atteggiamento positivo e responsabile assumendo comportamenti igienici e sanitari corretti</li> </ul>
<b>Ambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>		
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>	<b>COMPETENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le attività motorie in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li> <li>• Norme di sicurezza nei vari ambienti</li> <li>• Il trekking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti</li> <li>• Praticare attività all'aria aperta rispettando l'ambiente</li> <li>• Orientarsi con l'uso della bussola e delle mappe</li> <li>• Usare app e nuove tecnologie in ambito sportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo studente deve essere in grado di saper cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in ambiente naturale</li> </ul>

## ***CONTENUTI DISCIPLINARI***

MODULO/U.D.	CONTENUTI	PERIODO
1) In cammino nella natura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Norme igieniche da rispettare durante la pratica sportiva in particolare in tempo di COVID</li> <li>• Trekking in ambiente naturale</li> <li>• Tecniche specifiche per affrontare i diversi tipi di terreno</li> <li>• Escursionismo: abbigliamento, attrezzature, benefici</li> <li>• Attività di cammino con incrementi graduali e progressivi del carico</li> <li>• Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori e superiori</li> <li>• Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali)</li> </ul> <p><i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti COVID</i></p>	Ottobre / Novembre
2) La corsa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le specialità di corsa dell'Atletica Leggera: tecnica e regole</li> <li>• Le fasi della corsa: analisi biomeccanica delle fasi della corsa (spinta, volo, appoggio) con l'aiuto di materiale audiovisivo</li> <li>• Lo schema motorio della corsa: fase di acquisizione della tecnica esecutiva</li> <li>• Attività ed esercizi per l'acquisizione della corretta tecnica di corsa (andature)</li> <li>• Attività ed esercizi specifici per migliorare la reattività e la tonicità degli arti inferiori (frequenza ed elasticità)</li> </ul> <p>Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale</p> <p><i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti COVID</i></p>	Dicembre / Gennaio
3) La pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le regole della pallavolo</li> <li>• L'organizzazione del corpo umano (piani e assi)</li> <li>• Terminologia specifica in riferimento a movimenti e alle regioni corporee</li> <li>• Attività ed esercizi tecnici individuali per l'acquisizione dei fondamentali anche con l'aiuto di supporti audiovisivi</li> <li>• Attività ed esercizi in circuito per il miglioramento delle capacità coordinative</li> <li>• Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori e superiori (potenziamento muscolare)</li> </ul> <p>Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)</p> <p><i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti COVID</i></p>	Febbraio / Marzo

4) Il Calcio e il Basket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le regole del basket e i gesti arbitrali</li> <li>• Le regole del calcio a 5</li> <li>• Attività ed esercizi tecnici individuali per l'acquisizione dei fondamentali anche con l'aiuto di supporti audiovisivi</li> <li>• Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori (potenziamento)</li> <li>• Attività ed esercizi di ginnastica addominale</li> <li>• Attività ed esercizi di decompressione della colonna vertebrale</li> <li>• Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti superiori e del tronco</li> </ul> <p>Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti</p> <p><i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti COVID</i></p>	Aprile / Maggio / Giugno
DDI	<p>In caso di DDI, mentre un gruppo sarà impegnato con lezioni in presenza, l'altro lavorerà a distanza. Per quest'ultimo gruppo saranno utilizzati i seguenti strumenti di comunicazione concordati all'interno del Consiglio di Classe: GClassroom come piattaforma didattica; Meet per comunicazione sincrona in videoconferenza. Le attività, ben integrate tra loro, concorreranno sinergicamente al raggiungimento delle conoscenze, abilità e competenze programmate.</p> <p>I materiali proposti saranno costituiti dal libro di testo in formato digitale; schede di lavoro predisposte dal docente in formato digitale con eventuale presentazione animata delle esercitazioni da realizzare; materiale video disponibile in rete; materiale di studio presente su siti specialistici del settore. Si precisa che sarà possibile svolgere attività pratica a distanza solo dopo la stipula della specifica polizza assicurativa</p>	
DAD	<p>In caso di DAD, si provvederà ad una rimodulazione e semplificazione dei contenuti. Saranno utilizzati gli stessi strumenti di comunicazione e materiali sopra elencati. Si precisa, anche qui, che sarà possibile svolgere attività pratica a distanza solo dopo la stipula della specifica polizza assicurativa.</p> <p>Le verifiche, in caso di DAD, saranno realizzate attraverso: prove semistrutturate e strutturate (domande a risposta aperta, a scelta multipla o miste); colloqui e verifiche orali in videoconferenza, alla presenza di due o più studenti; test a tempo. Le prove saranno distribuite e raccolte attraverso la piattaforma GClassroom. Anche gli elaborati corretti saranno restituiti attraverso Gclassroom. Sarà conservato, in ogni caso, un alto livello di interazione tra docente e studente durante le verifiche. Gran parte dei contenuti delle verifiche, anche se di carattere teorico, saranno riferiti agli aspetti pratici che caratterizzano la disciplina.</p> <p>Le frazioni orario saranno di 45 minuti.</p>	

Le tematiche prescelte dalla docente, in linea con il Curricolo verticale di Educazione Civica del Telesi@ sono:

- **La Costituzione italiana**
- **Legalità e contrasto delle mafie.**

Per i contenuti si rimanda alla Programmazione disciplinare

## **OBIETTIVI MINIMI**

<b>Macroambito di competenza: la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere i diversi piani del movimento Conoscere i più importanti schemi motori di base	<b>Abilità</b> Realizzare schemi motori in situazioni semplificate.
<b>Macroambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere le regole più importanti degli sport praticati	<b>Abilità</b> Partecipare attivamente alle attività proposte Collaborare con i compagni all'interno del gruppo
<b>Macroambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere i principi di base per la prevenzione e per la sicurezza personale nei diversi ambienti Conoscere le più elementari norme igieniche da adottare in periodo di COVID	<b>Abilità</b> Rispettare le regole di comportamento in palestra e altri luoghi Applicare il comportamento di base riguardo all'abbigliamento e alla sicurezza
<b>Macroambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>	
<b>Conoscenze</b> Le caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale Norme di sicurezza e comportamento nei vari ambienti	<b>Abilità</b> Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti Orientarsi con l'uso della bussola e delle mappe Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo

## **MACROAREE – La.Pro.Di interdisciplinare di classe**

<b>Percorso: Ambiente e Salute</b>	
<b>Discipline coinvolte</b>	<b>Descrizione dell'intervento didattico disciplinare</b>
Tutte	Il percorso prevede interventi finalizzati alla conoscenza consapevole degli effetti benefici derivanti dall'attività fisica in ambiente naturale. Attività previste: escursioni sul territorio

## **MODALITA' di VALUTAZIONE**

I QUADRIMESTRE								
	TIPOLOGIA							
Prova Scritta	Prove strutturate o semistrutturate (a scelta multipla, a completamento, a risposta aperta)							
Prova Orale	Colloqui, discussioni su argomenti affrontati oggetto di studio, esposizioni di esperienze e attività svolte							
Prova Pratica	Test motori specifici e griglie di osservazione predisposte							
SCANSIONE TEMPORALE								
	1/15 ott	16/30 ott	1/15 nov	16/30 nov	1/15 dic	16/20 dic	7/15 gen	16/31 gen

Prove Scritte			1					1
II QUADRIMESTRE								
	TIPOLOGIA							
Prova Scritta	Test a scelta multipla o misto							
Prova Orale	Colloqui, discussioni su argomenti affrontati oggetto di studio, esposizioni di esperienze e attività svolte							
Prova Pratica	Test motori specifici e griglie di osservazione predisposte							
SCANSIONE TEMPORALE								
	1/15 feb	16/28 feb	1/15 mar	16/30 mar	1/15 apr	16/30 apr	1/15 mag	16/31 mag
Prove Scritte				1				1

<b><i>Lezioni sul campo previste</i></b>
Partecipazione alle attività del Centro Sportivo Scolastico
Trekking
Running