



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESÌ**

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

A.S. 2020-2021

Indirizzo LICEO ECONOMICO SOCIALE

Classe V Sez. ES₁

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Monte ore annuo 66

Docente MARIA ROSARIA PRIOLO

QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

<p>Competenze disciplinari del V anno <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Dipartimenti</i></p>	<p>1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive <i>Lo studente deve essere in grado di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti • Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo <p>2) Lo sport, le regole e il fair play <i>Lo studente deve essere in grado di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play • Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola <p>3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione <i>Lo studente deve essere in grado di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza • Assumere comportamento alimentari corretti <p>4) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico <i>Lo studente deve essere in grado di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in diversi ambienti • Saper integrare la tecnologia e lo sport
--	---

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"> • Il controllo della postura • Esercizi di prevenzione 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare le diverse capacità condizionali • Riprodurre con fluidità i gesti tecnici proposti 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo studente deve essere in grado di praticare attività motoria in modo consapevole ed autonomo progettando e seguendo programmi allenanti
<ul style="list-style-type: none"> • Sport e contesto storico • Sport e salute • Sport e politica • Sport economia e società • Sport e integrazione • Sport e disabilità • I rischi della sedentarietà 	<ul style="list-style-type: none"> • Osservare ed interpretare criticamente i fenomeni connessi a mondo sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo studente deve essere consapevole dei diversi aspetti connessi al mondo sportivo

<ul style="list-style-type: none"> La parità di genere nel mondo sportivo 		
Ambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play		
CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> Il codice etico e il fair play 	<ul style="list-style-type: none"> Applicare e rispettare le regole Accettare le decisioni arbitrali Adattarsi alle diverse situazioni di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> Lo studente deve essere in grado di affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play
<ul style="list-style-type: none"> Regole e codice gestuale dell'arbitraggio 	<ul style="list-style-type: none"> Svolgere compiti di giuria e arbitraggio 	<ul style="list-style-type: none"> Lo studente deve essere in grado di organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
Ambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione		
CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> I rischi per la salute e le dipendenze; il doping 	<ul style="list-style-type: none"> Assumere comportamenti equilibrati nell'organizzazione del proprio tempo libero 	<ul style="list-style-type: none"> Lo studente deve essere in grado di assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza
<ul style="list-style-type: none"> Alimentazione e sport I disturbi alimentari 	<ul style="list-style-type: none"> Organizzare la propria alimentazione in funzione della salute e dell'attività fisica svolta 	<ul style="list-style-type: none"> Lo studente deve essere in grado di assumere comportamenti alimentari corretti
Ambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		
CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> Tecniche di escursionismo Le norme di tutela ambientale 	<ul style="list-style-type: none"> Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del patrimonio ambientale Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e condizioni meteo 	<ul style="list-style-type: none"> Lo studente deve essere in grado di cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in ambiente naturale
<ul style="list-style-type: none"> Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva Strumenti tecnologici di supporto (GPS, tablet, smartphone ecc) 	<ul style="list-style-type: none"> Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici 	<ul style="list-style-type: none"> Lo studente deve essere in grado di integrare la tecnologia e lo sport

CONTENUTI DISCIPLINARI

(È possibile esporli anche per moduli ed unità didattiche, indicando i rispettivi tempi di realizzazione. Specificare eventuali approfondimenti):

MODULO/U.D.	• CONTENUTI	PERIODO
1) LA SCOPERTA DEL TERRITORIO E ORIENTAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Benefici del Trekking • Gli strumenti digitali • Le attività in ambiente naturale • Escursionismo • Esercitazioni di orienteering • La simbologia • Le specialità dell'orienteering • La dieta dell'escursionista • Percorsi CAI • La segnaletica CAI • Sport e sviluppo sostenibile • Tecniche specifiche per affrontare i diversi tipi di terreno • Attività ed esercizi di stretching e mobilitazione attiva a carico degli arti inferiori • Attività ed esercizi per migliorare la reattività e la tonicità degli arti inferiori (frequenza ed elasticità) • Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali) • <i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti Covid</i> 	Settembre/ Novembre
2) EDUCAZIONE ALLA SALUTE	<ul style="list-style-type: none"> • La buona alimentazione • Il peso corporeo e la salute • L'alimentazione dello sportivo • I disturbi alimentari • La salute: un concetto dinamico • La libertà e la legalità nello sport • Le dipendenze • I rischi derivanti dalle dipendenze • Il doping, la droga dello sport • Il sesso sicuro • La corretta postura: esercizi antalgici • Lo sport come strumento per abbattere le barriere sociali • L'integrazione nello sport • Sport e razzismo 	Dicembre / Gennaio
3) SPORT INDIVIDUALI: LA CORSA	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tattici della corsa • Il razzismo e lo sport • Atleti vittime di razzismo: JESSE 	Febbraio/ Marzo

	<p>OWENS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le olimpiadi del 1936 • Lo schema motorio della corsa: fase di perfezionamento della tecnica esecutiva • Attività ed esercizi per il perfezionamento della corretta tecnica di corsa (andature) • Attività di tipo aerobico con incrementi graduali e progressivi del carico (aumento della resistenza) • Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori • Attività ed esercizi specifici per migliorare la reattività e la tonicità degli arti inferiori (frequenza ed elasticità) • Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali) • Core stability • <i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti Covid</i> 		
4) GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: PALLAVOLO, PALLAMANO E CALCIO A CINQUE.	<ul style="list-style-type: none"> • Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti • La parità di genere nel mondo sportivo • Aspetti tattici degli sport • Pallavolo: attività ed esercizi tecnici per il perfezionamento dei fondamentali • Attività ed esercizi in circuito per il perfezionamento delle capacità coordinative • Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori e superiori (potenziamento muscolare) • Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito) • Pallamano: Attività ed esercizi tecnici per il perfezionamento dei fondamentali • Attività ed esercizi di ginnastica addominale • Attività ed esercizi di decompressione della colonna vertebrale • Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli 	Aprile/ Giugno	

	<p>arti superiori e del tronco</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti • Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva • Attività ed esercizi in circuito per la tonificazione e il potenziamento muscolare • Il codice etico e il fair play • Attività ed esercizi per lo sviluppo della rapidità e della velocità <p><i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti Covid</i></p>	
<p>DDI :</p> <p>La piattaforma GSuite in dotazione all'Istituto è associata al dominio @iistelese.it e comprende un insieme di applicazioni sviluppate direttamente da Google. Un ideale ambiente di apprendimento digitale per la gestione dell'attività didattica sincrona e asincrona, qualora si dovessero presentare le condizioni per attivarla. (periodi di quarantena obbligatoria per determinati studenti e/o classe).</p> <p>Le attività integrate digitali possono essere distinte in due modalità:</p> <p>Attività sincrone</p> <ul style="list-style-type: none"> • videolezioni in diretta, intese come sessioni di comunicazione interattiva audio-video in tempo reale, comprendenti anche la verifica orale degli apprendimenti; • Lo svolgimento di compiti quali la realizzazione di elaborati digitali o la risposta a test più o meno strutturati con il monitoraggio in tempo reale da parte del docente. <p>Attività asincrone</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attività di approfondimento individuale o di gruppo con l'ausilio di materiale didattico digitale fornito o indicato dal docente. • Visione di videolezioni, documentari o altro materiale video predisposto o indicato dal docente; • Esercitazioni, risoluzione di problemi, produzione di relazioni e rielaborazioni in forma scritta/multimediale. <p>DaD:</p> <p>Nel caso in cui si dovesse ricorrere alla didattica a distanza i contenuti e pertanto gli obiettivi saranno quelli minimi indicati nel macro ambito di competenza. Ciascuna unità didattica sarà supportata da materiali digitali e contenuti da internet (APPunti di anatomia, www.edusport.it, youtube). Le verifiche saranno realizzate attraverso prove semistrutturate e strutturate, colloqui e verifiche orali in videoconferenza , test a tempo.</p>		

EDUCAZIONE CIVICA

(Da compilare per le materie interessate al percorso di Educazione Civica progettato nella PED)

NUCLEO TEMATICO: ORGANIZZAZIONI INTERNAZIONALI ED UNIONE EUROPEA				
TITOLO ATTIVITA'	COMPETENZE COLLEGATE AL CURRICOLO	ABILITA' DISCIPLINARI	ORE	PERIODO
<u>I DIRITTI DELLO SPORTIVO</u>	Lo studente deve essere in grado di assumere un corretto stile di vita conoscendo quali sono i diritti dello sportivo e che lo sport è un diritto.	Assumere comportamenti sportivi finalizzati al miglioramento del proprio stato di benessere sia fisico che psichico-sociale.	2	II QUADRIMESTRE

OBIETTIVI MINIMI

Il docente, se lo ritiene, può indicare, in piena autonomia, gli obiettivi minimi obbligatori in termini di conoscenze, abilità e competenze, per la propria disciplina (anche per il recupero), dettagliando meglio quanto elencato nelle programmazioni di dipartimento o può far semplicemente riferimento a quanto già programmato nei dipartimenti.

Macroambito di competenza: la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
Conoscenze Conoscere i principali aspetti connessi al fenomeno sportivo	Abilità Analizzare il fenomeno sportivo nei suoi principali aspetti
Macroambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play	
Conoscenze Conoscere i principi di base del fair play	Abilità Partecipare attivamente ad una competizione sportiva dimostrando fair play
Macroambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
Conoscenze Conoscere alcuni principi di base per una sana alimentazione Conoscere alcuni rischi per la salute legati alle dipendenze	Abilità Adottare comportamenti alimentari e sanitari corretti
Macroambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
Conoscenze	Abilità

Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)	Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo
---	--

MACROAREE – La.Pro.Di multidisciplinare di classe

Descrizione dell'architettura didattica della disciplina

TITOLO	
Trekking in vigna	
Discipline coinvolte	Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare
Scienze motorie e sportive	<p><u>La. Pro. Di. Monodisciplinare con riferimento alla macroarea Economia e sostenibilità</u></p> <p>Immersi nel mare verde dei vigneti che decorano la città di Solopaca, si passeggia tra le vigne e si respira a pieni polmoni la magica atmosfera dei luoghi dove, grazie al sapiente lavoro dell'uomo, crescono grappoli d'uva destinati a diventare vino. Il laboratorio si propone di sviluppare negli studenti un'attenzione particolare all'ambiente naturale e a scoprire quali sono i benefici del trekking.</p>

MACROAREE	
TITOLO	CONTENUTI DISCIPLINARI
ECONOMIA E SOSTENIBILITA'	<ul style="list-style-type: none"> Muoversi nella natura: attività in ambiente naturale Il rispetto dell'ambiente Sport e sviluppo sostenibile
LIBERTA' E LEGALITA'	<ul style="list-style-type: none"> Lo sport come strumento per abbattere le barriere sociali L'integrazione nello sport Sport e razzismo Atleti vittime di razzismo: Jesse Owens Le olimpiadi del 1936 I diritti dello sportivo
PARITA' DI GENERE	<ul style="list-style-type: none"> Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti La parità di genere nel mondo sportivo

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 osservazione sistematica con aiuto di griglie 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							x	
II 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 osservazione sistematica con aiuto di griglie predisposte							
	SCANSIONE TEMPORALE							
	1/15 feb	16/28 feb	1/15 mar	16/31mar	1/15 apr	16/30 apr	1/15 mag	16/31 mag
Prove							x	

Lezioni sul campo previste
Partecipazione alle gare del Centro Sportivo Scolastico
Trekking
Running

La docente si impegna a portare a compimento le attività proposte in ottemperanza alle disposizioni normative in tema di prevenzione e sicurezza da contagio da covid-19, rimodulando i percorsi se necessario.