



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESÌ**

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

A.S. 2020-2021

Indirizzo LICEO ECONOMICO SOCIALE

Classe IV Sez. ES₁

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Monte ore annuo 66

Docente MARIA ROSARIA PRIOLO

QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

<p>Competenze disciplinari del II Biennio <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"> Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva <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"> Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo <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 sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari 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 ambiente naturale 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"> Gli schemi motori e le capacità coordinative 	<ul style="list-style-type: none"> Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi Mantenere e controllare le posture 	<ul style="list-style-type: none"> Lo studente dovrà saper essere sempre più consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
<ul style="list-style-type: none"> Le variazioni fisiologiche indotte dall'allenamento Le differenti forme di produzione di energia 	<ul style="list-style-type: none"> Eseguire esercizi segmentari con piccoli attrezzi o a corpo libero Eseguire esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare le proprie prestazioni fisiche Rilevare e analizzare tempi, 	<ul style="list-style-type: none"> Lo studente deve essere in grado di saper progettare e seguire programmi allenanti e saper valutare gli effetti sulla prestazione sportiva

	misure e risultati <ul style="list-style-type: none"> • Adeguare l'intensità del lavoro alla durata dello sforzo 	
Ambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play		
CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e tattici degli sport praticati • La tattica di squadra • I ruoli e le caratteristiche del ruolo 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare attivamente al gioco assumendo ruoli e responsabilità • Scegliere il ruolo maggiormente adatto alle proprie capacità • Elaborare tecniche e strategie di gioco • Partecipare e collaborare per il raggiungimento di uno scopo comune 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo studente deve essere in grado di partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo
Ambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione		
CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Il concetto di salute dinamica • Principi per il mantenimento dello stato di salute • Importanza della pratica sportiva nel periodo adolescenziale • Il Primo Soccorso (traumi e primo soccorso) 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute • Controllare e rispettare il proprio corpo • Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui • Utilizzare procedure corrette in caso di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo studente deve essere in grado di assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti
Ambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		
CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Trekking • Le norme di sicurezza nei vari ambienti 	<ul style="list-style-type: none"> • Muoversi in sicurezza in ambienti naturali • Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e condizioni meteo • Praticare attività motoria all'aria aperta 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo studente deve essere in grado di saper cogliere tutti i benefici derivanti dalla pratica sportiva in ambiente naturale
<ul style="list-style-type: none"> • Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetri, GPS, bussola) 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare strumenti tecnologici ed informatici adatti alle diverse attività in ambiente naturale 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> LA SCOPERTA DEL TERRITORIO: ORIENTAMENTO E TREKKING 	<ul style="list-style-type: none"> Leggere una mappa Buon uso della mappa con utilizzo della bussola Che cos'è una carta geografica Scelta di un percorso con annesse osservazioni Le attività sportive in ambiente naturale L'orienteeering La simbologia dell'orienteeering Sapersi orientare senza strumenti Il trekking: la tecnica Trekking in vigna (La.Pro.DI.) Trekking in ambiente naturale Tecniche specifiche per affrontare i diversi tipi di terreno Nozioni di meteorologia Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione 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) <p><i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti Covid</i></p>	Settembre - Novembre
<ul style="list-style-type: none"> DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA 	<ul style="list-style-type: none"> Le specialità di corsa dell'Atletica Leggera La corsa di resistenza: metodi di allenamento La corsa veloce: la tecnica La corsa in linea La corsa a ostacoli: caratteristiche La staffetta: la tecnica del cambio I salti: salto in lungo e salto in alto. I lanci: il getto del peso e il lancio del disco 	Dicembre- Febbraio

	<i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti Covid</i>	
<ul style="list-style-type: none"> I GIOCHI SPORTIVI 	<ul style="list-style-type: none"> Le caratteristiche dei giochi di squadra Il calcio a cinque: le caratteristiche e scopo del gioco, le regole principali per giocare e arbitrare, i fondamentali individuali La pallavolo: le caratteristiche e scopo del gioco, le regole principali per giocare e arbitrare, i fondamentali individuali La pallamano: le caratteristiche e scopo del gioco, le regole principali per giocare e arbitrare, i fondamentali individuali Attività ed esercizi tecnici per l'acquisizione dei fondamentali individuali (calcio a cinque, pallavolo e pallamano); Attività ed esercizi in circuito per il miglioramento 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) Attività ed esercizi per lo sviluppo della rapidità e della velocità Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva <p><i>N.B. Tutte le esercitazioni pratiche saranno svolte nel pieno rispetto dei protocolli anti Covid</i></p>	Marzo- Giugno

DDI :

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).

Le attività integrate digitali possono essere distinte in due modalità:

Attività sincrone

- 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.

Attività asincrone

- 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.

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.

<i>Macroambito di competenza: la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</i>	
Conoscenze Conoscere i principali adattamenti indotti dall'allenamento	Abilità Seguire semplici programmi allenanti
<i>Macroambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play</i>	
Conoscenze Conoscere i principali ruoli dello sport praticato	Abilità Partecipare attivamente ad una competizione sportiva assumendo correttamente il proprio ruolo
<i>Macroambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione</i>	
Conoscenze Conoscere alcuni benefici derivanti dalla pratica sportiva in età adolescenziale ai fini della prevenzione e del benessere Conoscere alcune procedure di primo soccorso nei più comuni casi di traumi	Abilità Adottare comportamenti tesi alla tutela della salute Metter in atto semplici interventi di primo soccorso
<i>Macroambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</i>	
Conoscenze Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)	Abilità Adeguate 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>La. Pro. Di . monodisciplinare.</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>

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.