



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINA**

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

*A.S. 2020/21*

*Indirizzo Professionale*

*Classe 5 Sez. P1*

*Disciplina. Scienza motorie      Monte ore annuo    66*

*Docente Iannotti Carmelina*

**Competenze disciplinari  
del II Biennio e V anno**

*Obiettivi generali di competenza  
della disciplina definiti  
all'interno dei Dipartimenti*

Saper valutare fatti e orientare i propri comportamenti in situazioni sociali e professionali soggette a cambiamenti che possono richiedere un adattamento del proprio operato nel rispetto di regole condivise e della normativa specifica di settore.

Gestire l'interazione comunicativa, in modo pertinente e appropriato, cogliendo i diversi punti di vista.

Gestire discorsi orali di tipo espositivo e argomentativo, in modo chiaro e ordinato e in forma adeguata ai contesti, utilizzando anche adeguati supporti multimediali.

Comprendere e interpretare testi di varia tipologia e genere, letterari e non letterari, contestualizzandoli nei diversi periodi culturali.

Elaborare forme testuali per scopi diversi, anche confrontando documenti di varia provenienza, con un uso controllato delle fonti.

Utilizzare modalità di scrittura e riscrittura intertestuali, in particolare sintesi e argomentazione, con un uso pertinente del patrimonio lessicale e delle strutture della lingua italiana.

Interpretare e spiegare documenti ed eventi della propria cultura e metterli in relazione con quelli di altre culture utilizzando metodi e strumenti adeguati.

Utilizzare la lingua straniera, nell'ambito di argomenti di interesse generale e di attualità, per comprendere in modo globale e analitico testi orali e scritti poco complessi di diversa tipologia e genere; per produrre testi orali e scritti, chiari e lineari, di diversa tipologia e genere, utilizzando un registro adeguato; per interagire in semplici conversazioni e partecipare a brevi discussioni, utilizzando un registro adeguato.

Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo autonomo e responsabile, sulla base della valutazione delle situazioni sociali e professionali soggette a cambiamenti e che possono richiedere un adattamento del proprio operato.

Utilizzare in modo avanzato gli strumenti tecnologici avendo cura della sicurezza, della tutela della salute nei luoghi di lavoro, della dignità della persona, dell'ambiente e del territorio, rispettando le normative specifiche dell'area professionale ed adottando comportamenti adeguati al contesto.

## Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

CONOSCENZE	ABILITA'/ CAPACITA'	COMPETENZE
<p>L'organizzazione del corpo umano:</p> <p>Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati;</p> <p>I principali paramorfismi e dismorfismi.</p>	<p>Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dai muscoli e articolazioni;</p> <p>Comprendere e produrre messaggi non verbali</p>	<p>Essere consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo</p>
<p>Capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori vari</p>	<p>Realizzare movimenti che richiedono di combinare a accoppiare le diverse parti del corpo;</p>	<p>Riuscire a risolvere situazioni motorie problematiche e varie attraverso l'utilizzo consapevole di schemi motori e tecniche</p>
<p>Le regole dello sport e il fair play</p>	<p>Adattare il movimento alle variabili spaziali;</p>	<p>Utilizzare la CNV (comunicazione non verbale)</p>
<p>Abilità tecniche dello sport praticato</p> <p>I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, tattica, arbitraggio, ...)</p>	<p>Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità e la mobilità articolare</p>	<p>Affrontare una competizione con consapevolezza tecnica e tattica e variare opportunamente le strategie</p>
<p>conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra;</p> <p>le norme della sicurezza stradale</p>	<p>rispettare le regole di comportamento in palestra e in altri luoghi</p>	<p>Assumere comportamenti igienici e sanitari corretti</p>
<p>Il concetto di salute dinamica;</p> <p>I principi per il mantenimento dello stato di salute;</p> <p>Norme igieniche per la pratica sportiva;</p> <p>Principi per una sana alimentazione.</p>	<p>Applicare il comportamento di base riguardo all'abbigliamento, l'alimentazione e la sicurezza;</p> <p>Assumere e mantenere posture corrette;</p> <p>Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie.</p>	<p>Seguire percorsi di prevenzione della salute attraverso la pratica sportiva</p>
<p>le norme di sicurezza nei vari ambienti (acqua, montagna, etc.)</p>	<p>adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti</p>	<p>cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in diversi ambienti</p>

## CONTENUTI DISCIPLINARI

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

### PROGRAMMAZIONE MODULARE

#### MODULO 1: EDUCAZIONE ALLA SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E PRIMO SOCCORSO

**Periodo:** Settembre/Ottobre/Novembre; **Durata:** n°18 ore

##### Obiettivi in termini di competenze, abilità e conoscenze

##### Conoscenze

*Alla fine del modulo lo studente deve conoscere:*

- Pericoli e infortuni connessi alle attività motorie

##### Competenze

*Alla fine del modulo lo studente deve:*

- Essere consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
- Riuscire a risolvere situazioni problematiche attraverso l'utilizzo consapevole degli schemi motori
- Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile a una competizione sportiva
- Assumere ruoli e responsabilità
- Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in diversi ambienti (strada, campagna, ...)

##### Abilità

- Riconoscere le informazioni esteroceptive e propriocettive derivanti dal movimento
- Utilizzare schemi motori semplici e complessi
- Adattare il movimento alle variabili spaziotemporali
- Sapersi assumere responsabilità
- Sapersi confrontare con gli altri anche in situazioni competitive
- Saper collaborare
- Mettere in atto comportamenti adeguati ai fini della sicurezza e della prevenzione

##### Obiettivi minimi

- Essere in grado di rispettare le principali regole della vita di gruppo e della sicurezza sul campo

##### Contenuti principali

- Comportamenti di prevenzione dei pericoli
- Mettere in atto semplici procedure di primo soccorso in caso di infortunio
- Attività ed esercizi per il miglioramento della corretta tecnica di corsa (andature)
- 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)
- Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali)
- Esercizi di gara

#### MODULO 2: LA PALLAVOLO

**Periodo:** Novembre/Dicembre/Gennaio; **Durata:** n°16 ore

##### Obiettivi in termini di competenze, abilità e conoscenze

##### Conoscenze

*Alla fine del modulo lo studente deve conoscere:*

- L'apparato digerente

##### Competenze

*Alla fine del modulo lo studente deve:*

- Essere consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
- Riuscire a risolvere situazioni problematiche attraverso l'utilizzo consapevole degli schemi motori
- Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile a una competizione sportiva
- Assumere ruoli e responsabilità

- Affrontare una competizione con consapevolezza tecnico-tattica e variare opportunamente le strategie
- Maturare un atteggiamento positivo e responsabile

#### **Abilità**

- Riconoscere le informazioni esteroceptive e propriocettive derivanti dal movimento
- Adattare il movimento alle variabili spaziotemporali;
- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie;
- Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali;
- Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base della pallavolo (fase di miglioramento del gesto)
- Utilizzare i diversi metodi di allenamento per migliorare le capacità coordinative e condizionali
- Saper utilizzare le abilità tecniche acquisite in un contesto target
- Sapersi confrontare con gli altri anche in situazioni competitive
- Sapersi assumere le responsabilità
- Saper collaborare
- Saper analizzare in modo obiettivo una performance

#### **Obiettivi minimi**

- Conoscere gli aspetti salienti dell'apparato digerente
- Essere in grado di rispettare le principali regole della vita di gruppo
- Essere in grado di eseguire, i fondamentali del bagher, del palleggio e della battuta di sicurezza in situazioni dinamiche semplificate (studio della teoria).

#### **Contenuti**

- L'apparato digerente
- Attività ed esercizi tecnici per il miglioramento dei fondamentali del bagher, del palleggio, della battuta, della schiacciata, del pallonetto e del muro
- 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)
- Esercizi di gara

### **MODULO 3: IL BASKET**

**Periodo:** Febbraio/Marzo; **Durata:** 16 ore

#### **Obiettivi in termini di competenze, abilità e conoscenze**

##### **Conoscenze**

*Alla fine del modulo lo studente deve conoscere:*

- Gli effetti del movimento a carico dei diversi organi ed apparati

##### **Competenze**

*Alla fine del modulo lo studente deve:*

- Essere consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
- Riuscire a risolvere situazioni problematiche attraverso l'utilizzo consapevole degli schemi motori
- Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile a una competizione sportiva (compatibilmente con l'emergenza Covid)
- Assumere ruoli e responsabilità
- Affrontare una competizione con consapevolezza tecnico-tattica e variare opportunamente le strategie
- Maturare un atteggiamento positivo e responsabile
- Seguire percorsi di prevenzione della salute attraverso la pratica sportiva

#### **Abilità**

- Riconoscere le informazioni esteroceptive e propriocettive derivanti dal movimento
- Adattare il movimento alle variabili spaziotemporali;
- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni varie;
- Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali;
- Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base del basket (fase di miglioramento del gesto);
- Utilizzare i diversi metodi di allenamento per migliorare le capacità coordinative e condizionali
- Saper utilizzare le abilità tecniche acquisite in un contesto target
- Sapersi confrontare con gli altri anche in situazioni competitive
- Sapersi assumere le responsabilità
- Saper collaborare
- Saper analizzare in modo obiettivo una performance

**Obiettivi minimi**

- Conoscere gli effetti del movimento sul corpo umano
- Essere in grado di combinare schemi motori diversi in situazioni dinamiche semplici
- Essere in grado di rispettare le principali regole della vita di gruppo
- Essere in grado di eseguire, i fondamentali del palleggio e del passaggio

**Contenuti**

- Gli effetti del movimento sul corpo umano
- Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori (potenziamento)
- 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 arti superiori e del tronco
- Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti (scivolamenti)
- Esercizi di gara (compatibilmente con l'emergenza Covid)

**MODULO 4: CALCIO A 5**

**Periodo:** Aprile/Maggio/Giugno; Durata: n°16 ore

**Obiettivi in termini di competenze, abilità e conoscenze****Conoscenze**

*Alla fine del modulo lo studente deve conoscere:*

- L'importanza della pratica sportiva nel periodo adolescenziale

**Competenze**

*Alla fine del modulo lo studente deve:*

- Essere consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
- Riuscire a risolvere situazioni problematiche attraverso l'utilizzo consapevole degli schemi motori
- Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile a una competizione sportiva (compatibilmente con l'emergenza Covid)
- Assumere ruoli e responsabilità
- Maturare un atteggiamento positivo e responsabile
- Assumere comportamenti igienici e sanitari corretti
- Seguire percorsi di prevenzione della salute attraverso la pratica sportiva

**Abilità**

- Riconoscere le informazioni esteroceettive e propriocettive derivanti dal movimento
- Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali;
- Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base del calcio a 5/pallamano (fase di miglioramento del gesto dal punto di vista teorico);
- Sapersi assumere le responsabilità
- Saper collaborare
- Saper analizzare in modo obiettivo una performance
- Assumere e mantenere posture corrette

**Obiettivi minimi**

- Conoscere i benefici della pratica sportiva nel periodo adolescenziale
- Essere in grado di rispettare le principali regole della vita di gruppo
- Essere in grado di eseguire, in forma semplice, i fondamentali tecnici dello sport praticato ed essere in grado di spiegarli in forma teorica.

**Contenuti**

- Attività ed esercizi per lo sviluppo della rapidità e della velocità
- Esercizi di gara (compatibilmente con l'emergenza Covid)

### **DDI:**

Come per la DaD, anche per la DDI si adotterà la piattaforma digitale istituzionale G Suite e, consequenzialmente, le applicazioni web di Google, come Google Meet, Google Classroom, Google Drive, Jamboard (lavagna digitale); inoltre, sarà possibile procedere all'utilizzo di altre piattaforme web per la condivisione e la visualizzazione in rete di contenuti multimediali (ad esempio, YouTube), di un Padlet, una sorta di bacheca virtuale per appuntare, assemblare e collaborare.

### **DaD:**

Piattaforme e canali di comunicazioni utilizzati:

- G-Suite con accesso istituzionale (Meet e G-Classroom)
- Strumenti digitali di studio utilizzati e concordati nel consiglio di classe: libro digitale
- Video di ginnastica scaricati da youtube
- Visione filmati sulla storia dello sport

Per la valutazione saranno attivati colloqui in videochiamata, all'interno della piattaforma G-Classroom

## **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 nella programmazione di dipartimento o può far semplicemente riferimento a quanto già programmato nei dipartimenti.*

### **Competenza 1**

#### **Conoscenze**

1. Conoscere alcune specialità di corsa dell'atletica leggera

#### **Abilità**

1. Essere in grado di eseguire un lavoro aerobico senza interruzioni per un tempo minimo richiesto
2. Essere in grado di eseguire movimenti delle braccia e delle gambe con la fisiologica escursione articolare
3. Essere in grado di realizzare lo schema motorio della corsa in situazioni dinamiche semplici
4. Essere in grado di rispettare le principali regole della vita di gruppo

### **Competenza 2**

<b>Conoscenze</b> 1. Conoscere i muscoli interessati in alcuni semplici movimenti degli arti superiori 2. Conoscere alcune tra le più importanti regole della pallavolo	<b>Abilità</b> 1. Essere in grado di esprimere tensioni muscolari minime tali da rendere possibile l'esecuzione dei movimenti richiesti 2. Essere in grado di eseguire velocemente i movimenti richiesti in modo da non pregiudicare l'efficacia 3. Essere in grado di rispettare le principali regole della vita di gruppo
---	--

### ***Competenza 3***

<b>Conoscenze</b> 1. Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi 2. Conoscere alcune tra le più importanti regole della pallavolo	<b>Abilità</b> 1. Essere in grado di esprimere tensioni muscolari minime tali da rendere possibile l'esecuzione dei movimenti richiesti 2. Essere in grado di rispettare le principali regole della vita di gruppo 3. Essere in grado di spiegare, i fondamentali del bagher, del palleggio e della battuta di sicurezza in forma teorica (in forma pratica compatibilmente con l'emergenza Covid)
---	---

### ***Competenza 4***

<b>Conoscenze</b> 1. Individuare l'azione dei muscoli coinvolti durante l'esercizio.	<b>Abilità</b> 1. Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base del calcio a 5 2. Eseguire e spiegare in forma pratica e teorica i fondamentali del calcio.
---	---



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

*Descrizione dell'architettura didattica della disciplina*

PERCORSO	DISCIPLINE COINVOLTE	BREVE DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'
DOCUMENTAZIONE	TUTTE	OGNI DOCENTE COERENTEMENTE CON LA PROPRIA DISCIPLINA DEDICA PARTE DELLA PROPRIA PROGRAMMAZIONE ALLA STESURA, INSIEME ALLA CLASSE, DI UNA RELAZIONE SULLA SICUREZZA SUL LAVORO.
STRUMENTAZIONE	TUTTE	OGNI DOCENTE COERENTEMENTE CON LA PROPRIA DISCIPLINA DEDICA PARTE DELLA PROPRIA PROGRAMMAZIONE ALLA LETTURA E COMPrensIONE DI UN MANUALE TECNICO SCRITTO IN INGLESE.
ASSEMBLAGGIO E MANUTENZIONE	AREA TECNICA	OGNI DOCENTE COERENTEMENTE CON LA PROPRIA DISCIPLINA DEDICA PARTE DELLA PROPRIA PROGRAMMAZIONE ALLA STESURA, INSIEME ALLA CLASSE, DI UN PIANO DI LAVORO

TITOLO	
1. "Walking and running" 2. "Trekking"	
Discipline coinvolte	Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare
Scienze motorie	<p>1. La disciplina scienze motorie interviene in suddetto laboratorio con l'intento di sviluppare nello studente una conoscenza del proprio corpo non solo a livello teorico ma ascoltandolo durante l'attività contribuendo così a sviluppare sia l'apparato cardio-circolatorio che cardio-respiratorio e muscolare.</p> <p>2. La disciplina scienze motorie interviene nel secondo laboratorio con l'intento di sviluppare nello studente un senso di responsabilità e di appartenenza al territorio contribuendo così in modo attivo alla sua crescita non solo fisica ma anche morale, secondo le regole di socialità e convivenza.</p> <p>Saranno presi in considerazione tutti i percorsi sul territorio comunale e quelli fuori sede.</p>

### MODALITA' di VALUTAZIONE

I QUADRIMESTRE								
	TIPOLOGIA							
Prova Scritta								
Prova Orale	Test teorico							
Prova Pratica	Corsa di resistenza e corsa veloce Partite di pallavolo (compatibilmente con l'emergenza Covid)							
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					X			
II QUADRIMESTRE								
	TIPOLOGIA							
Prova Scritta	Test a risposta multipla							

Prova Orale	Test teorico							
Prova Pratica	Partita di calcio (compatibilmente con l'emergenza Covid)							
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					X			

## EDUCAZIONE CIVICA

*Indicare quale specifico contributo offre la disciplina per la realizzazione dei percorsi di Educazione Civica*

TITOLO ATTIVITA'	COMPETENZE DISCIPLINARE	ABILITA' DISCIPLINARI

Per le attività di PCTO il consiglio di classe si adegua alle scelte, in itinere, dell'Istituzione scolastica ma prosegue il suo percorso di formazione nella aziende del territorio in forma online con cui si stipuleranno convenzioni. Si precisa che il settore delle aziende con cui si collabora saranno coerenti con l'indirizzo di Manutenzione ed assistenza tecnica.

<i>Indicare quale specifico contributo offre la disciplina per la realizzazione dei percorsi di PCTO</i>		
<b>TITOLO ATTIVITA'</b>	<b>COMPETENZE DISCIPLINARI</b>	<b>ABILITA' DISCIPLINARI</b>
Il lavoro – sicurezza sul lavoro	-conoscere le regole di sicurezza sul lavoro  -conoscere le regole per lo svolgimento delle attività sportive	- essere in grado di prevenire incidenti sul luogo del lavoro così come durante una competizione sportiva