



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE® TELESÌ@

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

A.S. 2021/22

Indirizzo LICEO ECONOMICO SOCIALE

Classe V Sez. ES2

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Monte ore annuo 66

Docente GIULIO DI GIOIA

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
--	---

STRUTTURA DEL PERCORSO DIDATTICO

Unità di Apprendimento

MODULO/U.D.A	COMPETENZA DI RIFERIMENTO	CONTENUTI	TEMPI	OBIETTIVI MINIMI
Escursionismo e attività in ambiente naturale	<i>Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in diversi ambienti</i>	La corretta alimentazione Il trekking		Adottare comportamenti alimentari e sanitari corretti
	<i>Saper integrare la tecnologia e lo sport</i>	La postura; esercizi antalgici		Conoscere alcuni semplici strumenti
	<i>Assumere comportamenti alimentari corretti</i>	Attività ed esercizi per escursioni di livello medio/alto	Settembre Ottobre Novembre	tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)
		Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori		Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e

		Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali) Core stability		ambienti
La corsa	<p><i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</i></p> <p><i>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</i></p> <p><i>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</i></p> <p><i>Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza</i></p>	<p>I rischi derivanti dalle dipendenze : droga , fumo e alcol .</p> <p>I disturbi alimentari.</p> <p>Il doping</p> <p>I paramorfismi</p> <p>Lo schema motorio della corsa: fase di perfezionamento della tecnica esecutiva anche con supporti audiovisivi</p> <p>Attività ed esercizi per il perfezionamento della corretta tecnica di corsa (andature)</p> <p>Attività di tipo aerobico con incrementi graduali e progressivi del carico</p> <p>Attività ed esercizi in circuito per il perfezionamento delle capacità coordinative.</p> <p>I traumi muscolari</p> <p>Attività ed esercizi specifici per migliorare la reattività e la tonicità degli arti inferiori (frequenza ed elasticità)</p> <p>Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)</p> <p>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori</p>	<p>Dicembre</p> <p>Gennaio</p> <p>Febbraio</p>	<p>Partecipare alle attività proposte</p> <p>Conoscere alcuni rischi per la salute legati alle dipendenze</p> <p>Adottare comportamenti alimentari e sanitari corretti</p>
La pallavolo	<p><i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</i></p>	<p>Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti.</p> <p>Sport e razzismo .Lo sport come strumento per abbattere le barriere sociali.</p>	<p>Marzo</p> <p>Aprile</p>	<p>Analizzare il fenomeno sportivo nei suoi principali aspetti</p>

	<p><i>Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</i></p> <p><i>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</i></p> <p><i>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</i></p> <p><i>Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza</i></p>	<p>Le paralimpiadi</p> <p>Il codice etico e il fair play.</p> <p>Aspetti tattici della pallavolo (teoria)</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali</p> <p>Attività ed esercizi in circuito per il perfezionamento delle capacità coordinative</p> <p>Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori e superiori (potenziamento muscolare)</p> <p>Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)</p> <p>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti superiori e del tronco</p>		<p>Conoscere i principi di base del fair play</p> <p>Partecipare alle attività proposte</p> <p>Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo</p>
Pallamano e Dodgeball	<p><i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</i></p> <p><i>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</i></p> <p><i>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</i></p> <p><i>Saper integrare la tecnologia e lo sport</i></p>	<p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali</p> <p>La parità di genere nel mondo dello sport.</p> <p>Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori (potenziamento)</p> <p>Attività ed esercizi di ginnastica addominale</p> <p>Attività ed esercizi di decompressione della colonna vertebrale</p> <p>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione</p>	Maggio Giugno	<p>Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)</p> <p>Conoscere i principi di base del fair play</p> <p>Partecipare alle attività proposte</p>

		attiva a carico degli arti superiori e del tronco		
		Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti		
DDI	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. 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.			
DAD	In caso di DAD, si provvederà ad una rimodulazione e semplificazione dei contenuti. Saranno utilizzati gli stessi strumenti di comunicazione e materiali sopra elencati. 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.			

NODI INTERDISCIPLINARI

<i>“LIBERTA’ E LEGALITA’</i>	
Competenza/e condivisa/e	Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare
Competenza digitale . Competenza in materia di cittadinanza. Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare.	Lo sport come strumento per abbattere le barriere sociali. L'integrazione nello sport. Sport e razzismo. Atleti vittime di razzismo.

<i>PARITA’ DI GENERE</i>	
Competenza/e condivisa/e	Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare
Competenza digitale . Competenza in materia di cittadinanza. Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare.	Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti La parità di genere nel mondo sportivo

<i>AMBIENTE</i>	
Competenza/e condivisa/e	Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare
Competenza digitale . Competenza in materia di cittadinanza. Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare.	Muoversi nella natura : attività in ambiente naturale Il rispetto dell'ambiente

• **EDUCAZIONE CIVICA**

<i>Indicare quale specifico contributo offre la disciplina per la realizzazione dei percorsi di Educazione Civica</i>		
Titolo attività	Competenze disciplinari	Abilità disciplinari
I diritti dello sportivo H 2 Secondo quadrimestre	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 psicofisico

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

Lezioni sul campo previste
Partecipazione alle gare del Centro Sportivo Scolastico
Trekking
Laboratorio di running
Telesi@ Cross

