



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE <sup>®</sup> TELESÌ@

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

*A.S. 2021/22*

*Indirizzo LICEO SCIENZE APPLICATE*

*Classe V Sez. SA1*

*Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

*Monte ore annuo 66*

*Docente LUIGI ROTONDO*

## QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

<p><b>Competenze disciplinari del V anno</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>• Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</li> <li>• Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</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>• Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</li> <li>• Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</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 corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza</li> <li>• Assumere comportamento alimentari 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 diversi ambienti</li> <li>• Saper integrare la tecnologia e lo sport</li> </ul>
--	---

## STRUTTURA DEL PERCORSO DIDATTICO

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

		sostegno (addominali e dorsali)		
		Core stability		
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</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 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>	Dicembre Gennaio	<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><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</i></p>	<p>Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti</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</p>	Febbraio Marzo	<p>Analizzare il fenomeno sportivo nei suoi principali aspetti</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>

	<p><i>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>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>		
Il Calcio e il Basket	<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>Il codice etico e il fair play</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali</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 attiva a carico degli arti superiori e del tronco</p> <p>Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti</p>	<p>Aprile Maggio Giugno</p>	<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>
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***

### ***“Crisi dei fondamenti: sviluppi scientifici e filosofici”***

<b>Discipline coinvolte</b>	<b>Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare</b>	<b>Competenza/e condivisa/e</b>
Tutte	L'unità corpo-mente: il superamento della visione meccanica del movimento	Cogliere le linee fondamentali della cultura e della mentalità del tempo e comprenderne gli elementi di continuità e di mutamento Individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, individuando analogie e differenze

### ***“Divulgazione scientifica: il vero e l'utile nella trasmissione dei saperi”***

<b>Discipline coinvolte</b>	<b>Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare</b>	<b>Competenza/e condivisa/e</b>
Tutte	Il rapporto World Health Organization 2020- Guidelines on physical activity and sedentary behaviour	Comprendere un testo specifico, individuando i principali elementi di riferimento e cogliendone il valore divulgativo Collegare tematiche scientifiche e dei fenomeni della contemporaneità Cogliere le relazioni tra Scienza e altre espressioni culturali

### ***“Bioetica, bellezza e poesia”***

<b>Discipline coinvolte</b>	<b>Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare</b>	<b>Competenza/e condivisa/e</b>
Tutte	La pratica del doping e il fair play	Discutere e confrontare diverse interpretazioni di fatti o fenomeni storici, sociali, etici anche in riferimento alla realtà contemporanea Saper porre in relazione critica i contributi analizzati Percorrere un itinerario di educazione e preparazione per affrontare le problematiche legate alla vita

## ***PERCORSI PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E L'ORIENTAMENTO***

Il Consiglio di Classe propone agli studenti la possibilità di conseguire la certificazione informatica EIPASS, con un numero di 200 ore. Viene Deliberato in merito al docente referente per il PCTO, i Prof. Luigi Rotondo.

### ***EDUCAZIONE CIVICA***

NUCLEO TEMATICO	CONTENUTO	ARGOMENTO
ORGANIZZAZIONI INTERNAZIONALI ED UNIONE EUROPEA	L'Italia nel contesto internazionale  Cittadinanza globale  Il cittadino europeo	Lo sport e l'Europa Il libro bianco dello sport della Commissione Europea Tempi: 2 h – I Quadrimestre

### ***MODALITA' di VALUTAZIONE***

<b>Prova Scritta</b>	Prove strutturate o semistrutturate (a scelta multipla, a completamento, a risposta aperta)
<b>Prova Orale</b>	Colloqui, discussioni su argomenti affrontati oggetto di studio, esposizioni di esperienze e attività svolte
<b>Prova Pratica</b>	Test motori specifici e osservazione sistematica con aiuto di griglie predisposte

### ***Lezioni sul campo previste***

Partecipazione alle gare del Centro Sportivo Scolastico
Trekking
Laboratorio di running
Telesi@ Cross