



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESIO**

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(I Biennio)

A.S. 2022/23

Indirizzo LICEO ECONOMICO SOCIALE

Classe I Sez. ES1
Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Monte ore annuo 66

Docente GIULIO DI GIOIA

QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

<p>Competenze disciplinari del I Biennio Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Dipartimenti</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 <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 assumendo ruoli e responsabilità Affrontare una competizione con consapevolezza tecnica e tattica e variare opportunamente le strategie assumendo un comportamento sempre rispettoso <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 atteggiamento positivo e responsabile 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
--	--

STRUTTURA DEL PERCORSO DIDATTICO

Unità di Apprendimento

MODULO/U.D.	COMPETENZA DI RIFERIMENTO	CONTENUTI	TEMPI	OBIETTIVI MINIMI
In cammino nella natura	<p><i>Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in ambiente naturale.</i></p> <p><i>Assumere un atteggiamento positivo e responsabile attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti.</i></p> <p><i>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie</i></p>	<p>Norme igieniche da rispettare durante la pratica sportiva .</p> <p>Trekking in ambiente naturale</p> <p>Camminata sportiva.</p> <p>Tecniche specifiche per affrontare i diversi tipi di terreno</p> <p>Escursionismo: abbigliamento, attrezzature, benefici</p> <p>Attività di cammino con incrementi graduali e progressivi del carico</p> <p>Attività ed esercizi di</p>	<p>Settembre</p> <p>Ottobre</p> <p>Novembre</p> <p>Dicembre</p>	<p>Conoscere i principi di base per la prevenzione e per la sicurezza personale nei diversi ambienti</p> <p>Conoscere le più elementari norme igieniche da adottare durante le attività motorie.</p> <p>Rispettare le regole di comportamento in</p>

	<i>problematiche</i>	stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori e superiori Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali) Apparato scheletrico e articolare La mobilità articolare		palestra e altri luoghi Applicare il comportamento di base riguardo all'abbigliamento e alla sicurezza Le caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale
La corsa	<i>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche.</i> <i>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva assumendo ruoli e responsabilità</i>	Le specialità di corsa dell'Atletica Leggera: tecnica e regole Le fasi della corsa: analisi biomeccanica delle fasi della corsa (spinta, volo, appoggio) con l'aiuto di materiale audiovisivo Lo schema motorio della corsa: fase di acquisizione della tecnica esecutiva Attività ed esercizi per l'acquisizione della corretta tecnica di corsa (andature) Attività ed esercizi specifici per migliorare la reattività e la tonicità degli arti inferiori (frequenza ed elasticità) Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale <i>Attività ed esercizi in circuito per il miglioramento delle capacità coordinative</i>	Gennaio Febbraio	Conoscere i più importanti schemi motori di base Realizzare schemi motori in situazioni semplificate Partecipare attivamente alle attività proposte
Pallavolo, Pallapugno	<i>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</i> <i>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva assumendo ruoli e responsabilità</i>	Le regole della pallavolo Le regole dell pallapugno Il fair play Il valore del rispetto delle regole. L'organizzazione del corpo umano (piani e assi) Terminologia specifica in riferimento a movimenti e alle regioni corporee Il sistema muscolare Attività ed esercizi tecnici individuali per l'acquisizione dei	Marzo Aprile	Realizzare schemi motori in situazioni semplificate. Conoscere le regole più importanti degli sport praticati Partecipare attivamente alle attività proposte

	<i>Affrontare una competizione con consapevolezza tecnica e tattica e variare opportunamente le strategie assumendo un comportamento sempre rispettoso</i>	<p>fondamentali anche con l'aiuto di supporti audiovisivi</p> <p>Attività ed esercizi in circuito per il miglioramento 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>		Collaborare con i compagni all'interno del gruppo
Pallamano Dodgeball	<p><i>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</i></p> <p><i>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva assumendo ruoli e responsabilità</i></p> <p><i>Affrontare una competizione con consapevolezza tecnica e tattica e variare opportunamente le strategie assumendo un comportamento sempre rispettoso</i></p>	<p>Le regole della pallamano e i gesti arbitrali</p> <p>Le regole del dodgeball</p> <p>Attività ed esercizi tecnici individuali per l'acquisizione dei fondamentali anche con l'aiuto di supporti audiovisivi</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>	Maggio Giugno	<p>Realizzare schemi motori in situazioni semplificate</p> <p>Conoscere le regole più importanti degli sport praticati</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Collaborare con i compagni all'interno del gruppo</p> <p>Rispettare le regole di comportamento in palestra e altri luoghi</p>

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
Il valore del rispetto delle regole H 1 secondo Q	Essere consapevole del valore e delle regole della vita	Lo studente deve essere in grado di maturare un atteggiamento responsabile assumendo comportamenti corretti nei diversi contesti.

MODALITA' di VALUTAZIONE

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

Lezioni sul campo previste

Partecipazione alle attività del Centro Sportivo Scolastico
Trekking
Laboratorio di Running
Evento Telesi@ Cross