



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESÌ@**

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

**A.S. 2022/23**

***Indirizzo LICEO CLASSICO QUADRIENNALE***

***Classe II Sez. C1***

***Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

***Monte ore annuo 66***

***Docente PONTILLO ISABELLA***

## QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

<p><b>Competenze disciplinari del II Biennio</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>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</li> <li>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</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>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo</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 sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari 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 ambiente naturale</li> <li>Integrare la tecnologia e lo sport</li> </ul>
--	--

## STRUTTURA DEL PERCORSO DIDATTICO

MODULO/U.D.A	COMPETENZA DI RIFERIMENTO	CONTENUTI	TEMPI	OBIETTIVI MINIMI
Camminata sportiva	Assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti	Anatomia e fisiologia del sistema nervoso (i diversi tipi di movimento)		Le caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale
	Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in ambiente naturale	Il trekking		Norme di sicurezza e comportamento nei vari ambienti
	Integrare la tecnologia e lo sport	Tecniche specifiche per affrontare percorsi con difficoltà più elevate	Settembre Ottobre Novembre	Orientarsi con l'uso della bussola e delle mappe
		Uso di strumenti tecnologici (app) nel corso delle escursioni		
		Attività di escursionismo con incrementi gradualmente e progressivi del carico		
		Attività ed esercizi di		

		<p>stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori e del busto</p> <p>Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali)</p> <p>Balli di gruppo</p>		
La corsa	<p>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</p> <p>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</p> <p>Assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</p>	<p>I principi dell'allenamento (omeostasi, supercompensazione, seduta di allenamento, etc.)</p> <p>Lo schema motorio della corsa: fase di consolidamento della tecnica esecutiva anche con l'aiuto di supporti video</p> <p>Attività ed esercizi per il consolidamento della corretta tecnica di corsa (andature)</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 stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori e del busto</p> <p>Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali)</p>	<p>Dicembre</p> <p>Gennaio</p>	<p>Realizzare schemi motori in situazioni semplificate</p> <p>Conoscere le caratteristiche principali del controllo del movimento</p> <p>Conoscere i principi di base del processo di allenamento</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Applicare il comportamento di base riguardo la sicurezza durante la pratica sportiva</p>
La pallavolo	<p>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</p> <p>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</p>	<p>L'allenamento della resistenza e della forza; i diversi meccanismi di produzione dell'energia</p> <p>Aspetti tattici della pallavolo (aspetti teorici)</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il consolidamento dei</p>	<p>Febbraio</p> <p>Marzo</p>	<p>Realizzare schemi motori in situazioni semplificate.</p> <p>Conoscere alcuni semplici tecniche e tattiche dello sport praticato</p> <p>Partecipare</p>

	<p>sportiva</p> <p>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo</p>	<p>fondamentali</p> <p>Attività ed esercizi in circuito per il consolidamento 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>attivamente alle attività proposte</p> <p>Applicare il comportamento di base riguardo la sicurezza durante la pratica sportiva</p>
Il Calcio e il Basket	<p>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</p> <p>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</p> <p>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo</p>	<p>L'allenamento della velocità e della mobilità articolare</p> <p>Aspetti tattici del basket (teoria)</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il consolidamento 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</p> <p>Maggio</p> <p>Giugno</p>	<p>Realizzare schemi motori in situazioni semplificate.</p> <p>Conoscere alcuni semplici tecniche e tattiche dello sport praticato</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Applicare il comportamento di base riguardo la sicurezza durante la pratica sportiva</p>

- *Didattica integrata: tedesco / Scienze motorie*

<b>Titolo</b>	
<b>FIT IN DEUTSCH</b>	
<b>Discipline /coinvolte</b>	<b>Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare</b>
Tedesco / Scienze Motorie	Si prevede un'integrazione con l'insegnamento di tedesco sul tema "Sport e abitudini di vita in Italia e in Germania"

## ***NODI INTERDISCIPLINARI***

<b>"IL MEDITERRANEO"</b> <b>La dieta mediterranea</b>	
<b>Competenza/e condivisa/e</b>	<b>Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare</b>
Competenza personale ,sociale e capacita' di imparare ad imparare	Un corretto stile di vita: mangiare sano e vivere a lungo

- *Educazione civica*

<i>Indicare quale specifico contributo offre la disciplina per la realizzazione dei percorsi di Educazione Civica</i>		
<b>Titolo attività</b>	<b>Competenze disciplinari</b>	<b>Abilità disciplinari</b>
Elementi di Educazione stradale (2ore) I quadrimestre	Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie e straordinarie di pericolo.	Sapersi muovere e assumere comportamenti adeguati alle diverse situazioni di pericolo per se stessi e la sicurezza altrui.

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

<b>Prova Scritta</b>	Prove strutturate o semi-strutturate (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

<b><i>Lezioni sul campo previste</i></b>
Partecipazione alle attività del Centro Sportivo Scolastico
Trekking
Telesi@ Cross