



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE® TELESÌ@

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(I Biennio)

*A.S. 2022/23*

*Indirizzo LICEO ECONOMICO SOCIALE*

*Classe II Sez. ES2*

*Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

*Monte ore annuo 66*

*Docente GIULIO DI GIOIA*

## QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

<p><b>Competenze disciplinari del I 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> </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 assumendo ruoli e responsabilità</li> <li>Affrontare una competizione con consapevolezza tecnica e tattica e variare opportunamente le strategie assumendo un comportamento sempre rispettoso</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 atteggiamento positivo e responsabile 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> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## STRUTTURA DEL PERCORSO DIDATTICO

### Unità di Apprendimento

MODULO/U.D.A	COMPETENZA DI RIFERIMENTO	CONTENUTI	TEMPI	OBIETTIVI MINIMI
Attività motoria in ambiente naturale	Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in ambiente naturale	Il trekking La camminata sportiva	Settembre/ Ottobre Novembre Dicembre	Le caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale
	Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche	Tecniche specifiche per affrontare i diversi tipi di terreno Seguire percorsi e sentieri con l'aiuto di mappe Seguire tabelle di allenamento al cammino con incrementi gradualmente progressivi del carico		Norme di sicurezza e comportamento nei vari ambienti
		Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico		Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti

		degli arti inferiori  Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali)  Core stability		
La corsa	<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>Assumere un atteggiamento positivo e responsabile attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</i></p>	<p>Anatomia e fisiologia del sistema muscolare e scheletrico Atletica leggera: le corse Analisi approfondita della tecnica di corsa con l'aiuto di supporti audiovisivi</p> <p>Lo schema motorio della corsa: fase di miglioramento della tecnica esecutiva</p> <p>Attività ed esercizi per il miglioramento della corretta tecnica di corsa (andature)</p> <p>Attività di tipo aerobico con incrementi graduali e progressivi del carico (aumento della resistenza)</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 (core)</p>	Gennaio Febbraio	<p>Conoscere le più semplici funzioni dei diversi sistemi e apparati</p> <p>Realizzare schemi motori in situazioni semplificate</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Collaborare con i compagni all'interno del gruppo</p>
La pallavolo	<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</i></p>	<p>Anatomia e fisiologia del sistema cardiocircolatorio e respiratorio</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il miglioramento dei 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</p>	Marzo Aprile	<p>Conoscere le più semplici funzioni dei diversi sistemi e apparati</p> <p>Realizzare schemi motori in situazioni semplificate</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p>

	<p><i>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><i>Assumere un atteggiamento positivo e responsabile attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</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>Collaborare con i compagni all'interno del gruppo</p>
<p>La pallamano</p> <p>La pallapugno</p>	<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><i>Assumere un atteggiamento positivo e responsabile attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</i></p>	<p>Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente</p> <p>Effetti dell'esercizio fisico a carico dei diversi sistemi e apparati</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il miglioramento 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 (scivolamenti)</p>	<p>Maggio</p> <p>Giugno</p>	<p>Conoscere le più semplici funzioni dei diversi sistemi e apparati</p> <p>Realizzare schemi motori in situazioni semplificate</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Collaborare con i compagni all'interno del gruppo</p>

## **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 griglie di osservazione predisposte

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

Laboratorio di running
Telesi@ Cross