



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINA**

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

**A.S. 2022/23**

**Indirizzo LICEO CLASSICO QUADRIENNALE**

**Classe 3 Sez. C1**

**Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Monte ore annuo 66**

**Docente PONTLILLO 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	<p>Assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</p> <p>Cogliere i benefici derivanti dalla pratica</p>	<p>Anatomia e fisiologia del sistema nervoso (i diversi tipi di movimento)</p> <p>Il trekking</p> <p>Balli di gruppo</p> <p>Tecniche specifiche per</p>	<p>Settembre</p> <p>Ottobre</p> <p>Novembre</p>	<p>Le caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale</p> <p>Norme di sicurezza e</p>

	<p>sportiva in ambiente naturale</p> <p>Integrare la tecnologia e lo sport</p>	<p>affrontare percorsi con difficoltà più elevate</p> <p>Uso di strumenti tecnologici (app) nel corso delle escursioni</p> <p>Attività di escursionismo con incrementi graduali e progressivi del carico</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>Core stability</p>		<p>comportamento nei vari ambienti</p> <p>Orientarsi con l'uso della bussola e delle mappe</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>Conoscere le caratteristiche principali del controllo del movimento</p> <p>Conoscere i principi di base del processo di allenamento</p> <p>Realizzare schemi motori in situazioni semplificate</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Applicare il comportamento di base riguardo la sicurezza durante la pratica sportiva</p>

<p>La pallavolo</p>	<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 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 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>Febbraio Marzo</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>
<p>Il Calcio e il Basket</p>	<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</p>	<p>Aprile Maggio 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>

		superiori e del tronco		
		Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti		

- ***Nodi interdisciplinari***

<b><i>Titolo</i></b>	
<b>IL POTERE DEL LOGOS</b>	
<b>Competenza/e condivisa/e</b>	<b>Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare</b>
Consapevolezze ed espressione culturale	Il linguaggio del corpo. Il corpo diventa un importante strumento relazionale che permette di esprimere più profondamente se stessi attraverso la molteplicità dei linguaggi non verbali. L'educazione motoria e sportiva fornisce, infatti, significative occasioni per formare nell'allievo la consapevolezza dei messaggi che arrivano dal proprio corpo sotto forma di sensazioni fisiche o psichiche, e rende capaci, tramite l'azione, di coglierne il contenuto e di rispettarlo.

- ***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>
Il ruolo dello sport per la salute e l'ambiente  (2ore) I quadrimestre	Le pratiche motorie e sportive da effettuare in ambiente naturale in sicurezza e le caratteristiche del territorio e la sua tutela.	Saper adottare comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente naturale e della tutela del patrimonio

- ***Percorso per le competenze trasversali e l'orientamento***

<i>Indicare quale specifico contributo offre la disciplina per la realizzazione dei percorsi di PCTO</i>		
<b>Titolo attività</b>	<b>Competenze disciplinari</b>	<b>Abilità disciplinari</b>

## **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

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

Partecipazione alle attività del Centro Sportivo Scolastico

Trekking

Telesi@ Cross