



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE® TELESÌ@

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

**A.S. 2022/23**

***Indirizzo LICEO ECONOMICO SOCIALE***

***Classe III Sez. ES1***

***Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

***Monte ore annuo 66***

***Docente GIULIO DI GIOIA***

## 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

### Unità di Apprendimento

MODULO/U.D.A	COMPETENZA DI RIFERIMENTO	CONTENUTI	TEMPI	OBIETTIVI MINIMI
Rapporto uomo e ambiente	<p><i>Assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</i></p> <p><i>Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in ambiente naturale</i></p> <p><i>Integrare la tecnologia e lo sport</i></p>	<p>Le attività in ambiente naturale</p> <p>Il trekking</p> <p>La camminata sportiva</p> <p>L'orienteeering</p> <p>Tecniche specifiche per affrontare percorsi con difficoltà più elevate</p> <p>Fisiologia dell'apparato respiratorio</p> <p>Imparare a leggere le carte</p> <p>Attività di escursionismo con incrementi graduali e progressivi del carico</p>	<p>Settembre</p> <p>Ottobre</p> <p>Novembre</p> <p>Dicembre</p>	<p>Le caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale</p> <p>Norme di sicurezza e comportamento nei vari ambienti</p> <p>Orientarsi con l'uso della bussola e delle mappe</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>Attività ed esercizi in circuito per il consolidamento delle capacità coordinative</p> <p>Core stability</p> <p>Il diritto allo sport</p>		
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>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</i></p> <p><i>Assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</i></p>	<p>I principi dell'allenamento (omeostasi, supercompensazione, seduta di allenamento, etc.)</p> <p>Anatomia e fisiologia del sistema nervoso (i diversi tipi di movimento)</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>	Gennaio Febbraio	<p>Conoscere le caratteristiche principali del controllo del movimento da parte del SNC</p> <p>Conoscere i principi d 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>

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>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</i></p> <p><i>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo</i></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>	Febbraio Marzo	<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>
Pallamano Pallapugno	<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>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</i></p> <p><i>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo</i></p>	<p>L'allenamento della velocità e della mobilità articolare</p> <p>Aspetti tattici della pallapugno (teoria)</p> <p>Aspetti tattici della pallamano (teoria)</p> <p>Il fair play</p> <p>Il codice di etica sportiva</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</p>	Aprile Maggio Giugno	<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>

		decompressione della colonna vertebrale		
		Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti superiori e del tronco		
		Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti		

## ***NODI INTERDISCIPLINARI***

<b><i>Libertà e Legalità</i></b>	
<b>Competenza/e condivisa/e</b>	<b>Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare</b>
Competenza digitale, Competenza in materia di cittadinanza, Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare	Diritto allo sport Codice di etica sportiva Il fair play

## ***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