



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE® TELESÌ@

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(IIBiennio e V Anno)

A.S. 2022/23

Indirizzo: PROFESSIONALE

Classe III Sez. P1

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Monte ore annuo: 66 ore

Docente Giulio Di Gioia

QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

<p>Competenze disciplinari del II Biennio <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Dipartimenti</i></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 Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva <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 cooperando nel gruppo <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 sano stile di vita 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 Integrare la tecnologia e lo sport
--	--

STRUTTURA DEL PERCORSO DIDATTICO

MODULO/U.D.A	COMPETENZA DI RIFERIMENTO	CONTENUTI	TEMPI	OBIETTIVI MINIMI
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>Nozioni di 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</p>	<p>Settembre</p> <p>Ottobre</p> <p>Novembre</p>	<p>Conoscere le caratteristiche principali del controllo del movimento da parte del SNC</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</p>

		attiva a carico degli arti inferiori e del busto Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali)		base riguardo la sicurezza durante la pratica sportiva
La pallavolo	<i>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</i> <i>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</i> <i>Assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</i> <i>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo</i>	<p>I principi dell'allenamento (omeostasi, supercompensazione, la seduta di allenamento, etc.)</p> <p>L'alimentazione dello sportivo (principi alimentari)</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>Dicembre</p> <p>Gennaio</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>
Il Basket	<i>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</i> <i>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</i> <i>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo</i>	<p>L'allenamento della resistenza e della forza;</p> <p>Aspetti tattici del basket (teoria)</p> <p>Strumenti tecnologici: il Var il Video Check di supporto all'attività sportiva</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il consolidamento dei fondamentali del basket</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</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 attivamente alle attività proposte</p> <p>Applicare il comportamento di base riguardo la sicurezza durante la pratica sportiva</p>

		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		
Il Calcio e il Tennis Tavolo	<i>Assumere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, riuscendo a risolvere situazioni motorie problematiche</i> <i>Progettare programmi allenanti e valutare gli effetti sulla prestazione sportiva</i> <i>Partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile ad una competizione sportiva cooperando nel gruppo</i>	L'allenamento della velocità e della mobilità articolare Aspetti tattici del calcio a 5 (teoria) Attività ed esercizi di tecnica individuale per il consolidamento dei fondamentali del calcio a 5 e del Tennis Tavolo Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti superiori e inferiori (potenziamento) Attività ed esercizi di ginnastica addominale Attività ed esercizi di 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 La sicurezza durante l'attività sportiva	Aprile Maggio Giugno	Realizzare schemi motori in situazioni semplificate. Conoscere alcuni semplici tecniche e tattiche dello sport praticato Partecipare attivamente alle attività proposte Applicare il comportamento di base riguardo la sicurezza durante la pratica sportiva

NODI INTERDISCIPLINARI

<i>Sicurezza sul lavoro</i>	
Competenza/e condivisa/e	Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare
Competenza digitale; competenza alfabetica funzionale; competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare ; competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria.	Le regole per effettuare lo sport in sicurezza

Domotica	
Competenza/e condivisa/e	Descrizione dell'intervento didattico/disciplinare
Competenza digitale ; competenza alfabetica funzionale; competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare ; competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria.	Tecnologia e sport: il VAR , il video CHECK

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
Corretta alimentazione. H2 secondo quadrimestre.	Assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienico-sanitari corretti.	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute.

MODALITA' di VALUTAZIONE

Lezioni sul campo previste	
Partecipazione alle gare del Centro Sportivo Scolastico	
Trekking	
Laboratorio di running	
Evento Telesi@ Cross	
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 osservazione sistematica con aiuto di griglie predisposte

