



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE® TELESÌ@

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

*A.S. 2022/23*

*Indirizzo LICEO ECONOMICO SOCIALE*

*Classe IV 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
Attività motoria all'aperto: alla scoperta del territorio	<i>Integrare la tecnologia e lo sport</i>  <i>Assumere un sano stile di vita attraverso comportamenti igienici e sanitari corretti</i>	<p>L'Escursionismo  Il trekking: abbigliamento, attrezzatura, app  I benefici del trekking  La Camminata sportiva  L'Orienteering</p> <p>Attività ed esercizi per escursioni di livello medio/alto</p> <p>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori</p>	<p>Settembre  Ottobre  Novembre  Dicembre</p>	<p>Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)</p> <p>Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti</p>

		Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali)		
		Core stability		
La corsa	<p><i>Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva</i></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>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>Interventi di primo soccorso nei più comuni casi di traumi.</p> <p>Importanza della pratica sportiva nel periodo adolescenziale</p> <p>I paramorfismi</p> <p>Lo schema motorio della corsa: fase di potenziamento della tecnica esecutiva anche con supporti audiovisivi</p> <p>Attività ed esercizi individuali per il potenziamento della corretta tecnica di corsa (andature)</p> <p>Attività di tipo aerobico con incrementi graduali e progressivi del carico</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 forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori e superiori (potenziamento muscolare)</p> <p>Le paralimpiadi</p> <p>La parità nello sport</p> <p>I giochi olimpici</p> <p>Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)</p>	<p>Gennaio</p> <p>Febbraio</p>	<p>Conoscere alcune procedure di primo soccorso nei più comuni casi di traumi</p> <p>Conoscere i principali adattamenti indotti dall'allenamento</p> <p>Seguire semplici programmi allenanti</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Conoscere alcuni benefici derivanti dalla pratica sportiva in età adolescenziale ai fini della prevenzione e del benessere</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>Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetri)</p> <p>Aspetti tattici della pallavolo (teoria)</p> <p>La sicurezza in palestra</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale t per il potenziamento dei fondamentali anche con i supporti audiovisivi</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 (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>	Marzo Aprile	<p>Seguire semplici programmi allenanti</p> <p>Conoscere i principali ruoli dello sport praticato</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Adottare comportamenti tesi alla tutela della salute</p>
La pallamano La 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>Le modificazioni indotte dall'allenamento ai fini del miglioramento della prestazione: progettare percorsi di allenamento</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il potenziamento dei fondamentali</p> <p>Aspetti tattici della pallamano e della pallapugno (teoria )</p> <p>Attività ed esercizi per lo sviluppo della rapidità e della velocità</p> <p>Attività ed esercizi di</p>	Maggio Giugno	<p>Conoscere i principali adattamenti indotti dall'allenamento</p> <p>Seguire semplici programmi allenanti</p> <p>Conoscere i principali ruoli dello sport praticato</p> <p>Partecipare attivamente alle attività proposte</p> <p>Adottare</p>

		stretching e mobilizzazione attiva		comportamenti tesi alla tutela della salute
		Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori		
		Attività ed esercizi in circuito per la tonificazione		

## ***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	Parità nello sport Discriminazioni nello sport Le paralimpiadi
<b><i>Donna</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	Donne afghane Trebisonda "Ondina Valla " Florence Griffith Joyner

## ***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>
La sicurezza in palestra H2 secondo Q	Conoscere i rischi dell'uso improprio del luogo di lavoro e della palestra.	Utilizzare gli attrezzi della palestra in modo sicuro e consapevole.

## ***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 gare del Centro Sportivo Scolastico
Trekking
Laboratorio di running
Telesi@ Cross