



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE® TELESÌ@

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

**A.S. 2022/23**

***Indirizzo: PROFESSIONALE***

***Classe V Sez. P1***

***Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

***Monte ore annuo 66***

***Docente Giulio Di Gioia***

## QUADRO degli OBIETTIVI di COMPETENZA

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Competenze disciplinari del V anno</b><br/> Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Dipartimenti</p> | <p><b>1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b><br/> <i>Lo studente deve essere in grado di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</li> <li>• Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</li> </ul> <p><b>2) Lo sport, le regole e il fair play</b><br/> <i>Lo studente deve essere in grado di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</li> <li>• Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</li> </ul> <p><b>3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b><br/> <i>Lo studente deve essere in grado di:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza</li> <li>• Assumere comportamento alimentari corretti</li> </ul> <p><b>4) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b><br/> <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 diversi ambienti</li> <li>• Saper integrare la tecnologia e lo sport</li> </ul> |
|---|---|

## STRUTTURA DEL PERCORSO DIDATTICO

| MODULO/U.D.A | COMPETENZA DI RIFERIMENTO  | CONTENUTI   | TEMPI   | OBIETTIVI MINIMI   |
|--------------|--|---|---|--|
| La corsa     | <p>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</p> <p>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</p> <p>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</p> <p>Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza</p> | <p>La corretta alimentazione</p> <p>I disturbi alimentari</p> <p>Lo schema motorio della corsa: fase di perfezionamento della tecnica esecutiva anche con supporti audiovisivi</p> <p>La corsa veloce 100 m</p> <p>Attività ed esercizi per il perfezionamento della corretta tecnica di corsa (andature)</p> <p>Attività di tipo aerobico con incrementi gradualmente 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 tonificazione addominale e</p> | <p>Settembre</p> <p>Ottobre</p> <p>Novembre</p> | <p>Adottare comportamenti alimentari e sanitari corretti</p> <p>Partecipare alle attività proposte</p> <p>Conoscere alcuni rischi per la salute legati alle dipendenze</p> |

|              |  |  |                     |  |
|--------------|--|--|---------------------|--|
|              |  | dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)<br>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori  |                     |  |
| La pallavolo | <i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</i><br><i>Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</i><br><i>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</i><br><i>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</i><br><i>Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza</i> | Il rischi derivanti dalle dipendenze ( fumo ,alcol, droga)<br>Il Doping<br>Il codice etico e il fair play<br>Aspetti tattici della pallavolo (teoria)<br>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali della pallavolo<br>Attività ed esercizi in circuito per il perfezionamento delle capacità coordinative<br>Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori e superiori (potenziamento muscolare)<br>Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)<br>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti superiori e del tronco | Dicembre<br>Gennaio | Conoscere i principi di base del fair play<br>Partecipare alle attività proposte<br>Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo |
| Il Basket    | <i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</i><br><i>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</i><br><i>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</i><br><i>Saper integrare la tecnologia e lo sport</i>   | Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti<br>Le Fake news<br>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali del Basket<br>Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori (potenziamento)<br>Attività ed esercizi di ginnastica addominale<br>Attività ed esercizi di decompressione della colonna vertebrale<br>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione   | Febbraio<br>Marzo   | Analizzare il fenomeno sportivo nei suoi principali aspetti<br>Conoscere i principi di base del fair play<br>Partecipare alle attività proposte        |

|                                 |  |   |                            |   |
|---------------------------------|--|---|----------------------------|---|
|                                 |  | attiva a carico degli arti superiori e del tronco<br><br>Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti  |                            |   |
| Il Calcio e il Tennis<br>Tavolo | <i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti<br/>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play<br/>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola<br/>Saper integrare la tecnologia e lo sport</i> | Il Parkour<br>Il Parapendio<br>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali del Calcio e del Tennis Tavolo<br>Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori (potenziamento)<br>Attività ed esercizi di ginnastica addominale<br>Attività ed esercizi di decompressione della colonna vertebrale<br>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti superiori e del tronco<br>Attività ed esercizi specifici per migliorare la rapidità negli spostamenti | Aprile<br>Maggio<br>Giugno | Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)<br>Conoscere i principi di base del fair play<br>Partecipare attivamente alle attività proposte |

## ***NODI INTERDISCIPLINARI***

| <b><i>“Velocità “</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. | Corsa veloce 100 m piani<br>Il Parkour                    |

| <b><i>“ Il cielo”</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. | Il Parapendio   |

## ***EDUCAZIONE CIVICA***

| <b>Titolo attività</b>                              | <b>Competenze disciplinari</b>   | <b>Abilità disciplinari</b>   |
|---|--|---|
| Internet : Le fake news<br>H 2 Secondo quadrimestre | Essere consapevole dei rischi e delle insidie che l'ambiente digitale comporta concretamente nella vita individuale e collettiva | Lo studente deve essere in grado di saper valutare le fonti delle notizie |
|   |  |   |

## ***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 osservazione sistematica con aiuto di griglie predisposte                            |

|   |
|---|
| <b><i>Lezioni sul campo previste</i></b>                |
| Partecipazione alle gare del Centro Sportivo Scolastico |
| Trekking  |
| Laboratorio di running                                  |
| Evento Telesi@ Cross                                    |