



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE® TELESÌ@

# PROGETTAZIONE DISCIPLINARE per COMPETENZE

(II Biennio e V Anno)

*A.S. 2022/23*

*Indirizzo LICEO ECONOMICO SOCIALE*

*Classe V 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 V anno</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>• 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>  <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>  <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>  <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

### Unità di Apprendimento

MODULO/U.D.A	COMPETENZA DI RIFERIMENTO	CONTENUTI	TEMPI	OBIETTIVI MINIMI
Escursionismo e attività in ambiente naturale	<p><i>Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in diversi ambienti</i></p> <p><i>Saper integrare la tecnologia e lo sport</i></p> <p><i>Assumere comportamenti alimentari corretti</i></p>	<p>La corretta alimentazione</p> <p>I disturbi alimentari</p> <p>Il trekking</p> <p>La camminata sportiva</p> <p>L'Orienteeing</p> <p>La postura; esercizi antalgici</p> <p>I paramorfismi</p> <p>Attività ed esercizi per escursioni di livello medio/alto</p> <p>Attività ed esercizi di</p>	<p>Settembre</p> <p>Ottobre</p> <p>Novembre</p> <p>Dicembre</p>	<p>Adottare comportamenti alimentari e sanitari corretti</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</p>

		<p>stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori</p> <p>Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (addominali e dorsali)</p> <p>Core stability</p>		ambienti
La corsa	<p><i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</i></p> <p><i>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</i></p> <p><i>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</i></p> <p><i>Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza</i></p>	<p>Il rischi derivanti dalle dipendenze: droga, fumo e alcol.</p> <p>Il doping</p> <p>Lo schema motorio della corsa: fase di perfezionamento della tecnica esecutiva anche con supporti audiovisivi</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 in circuito per il perfezionamento delle capacità coordinative.</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 dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)</p> <p>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori</p>	<p>Gennaio</p> <p>Febbraio</p>	<p>Partecipare alle attività proposte</p> <p>Conoscere alcuni rischi per la salute legati alle dipendenze</p> <p>Adottare comportamenti alimentari e sanitari corretti</p>
La pallavolo	<p><i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e</i></p>	<p>Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti.</p> <p>Sport e razzismo. Lo sport</p>	<p>Marzo</p> <p>Aprile</p>	<p>Analizzare il fenomeno sportivo nei suoi principali</p>

	<p><i>seguendo programmi allenanti</i></p> <p><i>Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</i></p> <p><i>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</i></p> <p><i>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</i></p> <p><i>Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza</i></p>	<p>come strumento per abbattere le barriere sociali. Le paralimpiadi</p> <p>Il codice etico e il fair play.</p> <p>Aspetti tattici della pallavolo (teoria)</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali</p> <p>Attività ed esercizi in circuito per il perfezionamento 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>Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti superiori e del tronco</p>		<p>aspetti</p> <p>Conoscere i principi di base del fair play</p> <p>Partecipare alle attività proposte</p> <p>Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo</p>
<p>Pallamano</p> <p>Calcio a cinque</p> <p>Pallapugno</p>	<p><i>Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti</i></p> <p><i>Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play</i></p> <p><i>Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</i></p> <p><i>Saper integrare la tecnologia e lo sport</i></p>	<p>Aspetti Tattici della Pallamano, Pallapugno e calcio a cinque (teoria)</p> <p>Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali</p> <p>La parità di genere nel mondo dello sport.</p> <p>I diritti dello sportivo</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>Maggio</p> <p>Giugno</p>	<p>Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)</p> <p>Conoscere i principi di base del fair play</p> <p>Partecipare alle attività proposte</p>

		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 I giochi Olimpici dell'era moderna Atlete che hanno fatto la storia delle olimpiadi		

## ***NODI INTERDISCIPLINARI***

<b><i>“LIBERTA’ E LEGALITA’</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.	Lo sport come strumento per abbattere le barriere sociali. L'integrazione nello sport. Sport e razzismo. Atleti vittime di razzismo.

<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.	Atlete che hanno fatto la storia delle Olimpiadi La parità di genere nel mondo sportivo

## ***• 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>
I diritti dello sportivo H 2 Secondo quadrimestre	Lo studente deve essere in grado di assumere un corretto stile di vita conoscendo quali	Assumere comportamenti sportivi finalizzati al miglioramento del proprio

	sono i diritti dello sportivo e che lo sport è un diritto	stato di benessere sia fisico che psicofisico

## ***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