



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*

## ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINO**

Via Caio Ponzio Telesino, 26 - 82037 Teleso Terme (BN) - tel.0824 976246 - fax 0824 975029

Codice scuola: BNIS00200T - e-mail: [bnis00200t@istruzione.it](mailto:bnis00200t@istruzione.it) - sito web [www.iisteleso.edu.it](http://www.iisteleso.edu.it)

e-mail cert.: [bnis00200t@pec.istruzione.it](mailto:bnis00200t@pec.istruzione.it) - CF: 81002120624 - Cod.Unic.Uff.: UFSIXA

LICEO SCIENTIFICO - LICEO SCIENZE APPLICATE - LICEO CLASSICO - LICEO CLASSICO QUADRIENNALE  
LICEO LINGUISTICO - LICEO ECONOMICO SOCIALE - INDIRIZZO PROFESSIONALE

**DOCENTE Matarazzo Giuseppe**

**DISCIPLINA Scienze Motorie CLASSE 5S2 – Anno scolastico 2022/2023**

### COMPETENZE RAGGIUNTE

- Praticare attività motoria in modo consapevole e autonomo progettando e seguendo programmi allenanti;
- Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo;
- Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play
- Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
- Assumere un corretto stile di vita lungo tutto l'arco della propria esistenza
- Assumere comportamento alimentari corretti
- Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva in diversi ambienti

<b>CONTENUTI TRATTATI</b>  (in UDA o moduli)	La postura (esercizi antalgici) La corretta alimentazione Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori Attività ed esercizi specifici per migliorare la reattività e la tonicità degli arti inferiori Attività ed esercizi per migliorare la tonificazione della muscolatura di sostegno (Core stability) I rischi derivanti dalle dipendenze
--	--

	<p>Aspetti tecnici della pallavolo  Attività ed esercizi in circuito per il perfezionamento delle capacità coordinative  Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti inferiori e superiori  Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti  Aspetti tecnici del basket  Il codice etico e il fair play  Aspetti tecnici del calcio a 5  Attività ed esercizi per lo sviluppo della rapidità e della velocità</p>		
<b>NODI INTERDISCIPLINARI</b>	<b>TITOLO del NODO INTERDISCIPLINARE</b>		
	<b>Trasformazioni</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>ABILITA'</b>
<b>Fragilità</b>			<b>TESTI e MATERIALI ADOTTATI</b>
<b>Il vero e l'utile</b>	Attività motoria e sportiva nei diversi ambienti	I benefici derivanti dall'attività sportiva in ambiente naturale	<p><b>Libro di testo: Del Nista Pier Luigi / Parker June / Tasselli Andrea.</b></p> <p><b>“Il corpo e i suoi Linguaggi”</b></p>
<b>METODOLOGIE e STRUMENTI UTILIZZATI</b>	<p>E' stata privilegiata la metodologia esperienziale, punto di partenza per un apprendimento di tipo ipotetico-deduttivo che stimola il coinvolgimento personale degli alunni e la sperimentazione diretta attraverso la scoperta guidata, il problem solving, il cooperative learning, il tutoring, l'apprendimento peer to peer. E' stata utilizzata, inoltre, la metodologia mista (globale/analitico): partendo da situazioni globali in cui è stata fornita un'immagine completa del movimento, si è cercato di scendere analiticamente nei dettagli del movimento. L'insegnamento è stato organizzato, in tal caso, secondo la successione spiegazione &gt; dimostrazione &gt; esecuzione &gt; correzione &gt; autocorrezione &gt; consolidamento.</p> <p>In riferimento al materiale didattico, sono stati utilizzati: libro di testo in formato digitale e cartaceo; materiale video disponibile sui siti delle diverse federazioni sportive; materiale video presente sul canale YouTube; materiale di studio presente su siti specialistici del settore.</p>		

<b>CRITERI di VALUTAZIONE</b>	<p>La valutazione è intesa nella sua finalità formativa ed educativa e concorrere al miglioramento degli apprendimenti (art.1 D.Lgs.n. 62/2017). In particolar modo sono stati presi in considerazione i seguenti indicatori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partecipazione alle attività con modalità a distanza</li> <li>• Metodo ed organizzazione delle attività</li> <li>• Conoscenza dei contenuti disciplinari (Sapere)</li> <li>• Abilità (Saper fare)</li> <li>• Competenze trasversali (saper essere)</li> </ul> <p>Sono stati adottati i seguenti strumenti di valutazione:  <b>Verifiche teoriche</b>          Esposizione orale  <b>Verifiche pratiche</b>          Osservazione da parte del docente della modalità di esecuzione delle esercitazioni proposte.</p>
<b>PCTO</b>  Eventuali connessioni	<b>Eipass</b>
<b>EDUCAZIONE CIVICA</b>  Eventuali connessioni	<b>Cittadinanza globale: educazione alla fratellanza e alla solidarietà</b>