



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE TELESINA

DOCENTE: FRANCO MERCORIO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5C2

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
- 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
- Saper integrare la tecnologia e lo sport

**CONTENUTI
TRATTATI**

(in UDA o moduli)

Modulo 1: la corsa

La corretta alimentazione

Lo schema motorio della corsa: fase di perfezionamento della tecnica esecutiva

Attività ed esercizi per il perfezionamento della corretta tecnica di corsa (andature)

Attività di tipo aerobico con incrementi graduali e progressivi del carico

Attività ed esercizi specifici per migliorare la reattività e la tonicità degli arti inferiori (frequenza ed elasticità)

Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)

Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori

Modulo 2: la pallavolo

I rischi derivanti dalle dipendenze

Il codice etico e il fair play

Aspetti tattici della pallavolo

Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali 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 (potenziamento muscolare)

Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale (core stability, lavoro in serie e in circuito)

Attività ed esercizi di stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti superiori e del tronco

Modulo 3: il basket

Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti

Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali del Basket



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINA**

	Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti 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 Modulo 4: il calcio a 5 Il rapporto World Health Organization 2020- Guidelines on physical activity and sedentary behaviour Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali del Calcio a 5. Attività ed esercizi di forza esplosiva a carico naturale per gli arti 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		
NODI INTERDISCIPLINARI	“IDENTITA’ ”		
	CONTENUTI	ABILITA’	TESTI e MATERIALI ADOTTATI
	Valorizzare lo sport di genere, in particolar modo per le donne.	Allenare le capacità di confrontarsi tra studenti e studentesse, attraverso esercitazioni pratiche individuali e di squadra.	Testo in uso, attrezzi in palestra.
	“IL POTERE DEL LOGOS”		
	Cercare di comprendere la ragione, attraverso la competizione sportiva.	Sviluppare attraverso le abilità sia le emozioni che i propri sentimenti con empatia.	Prove fisiche di squadra e Test attitudinali.
	“VERITA’ E DISSIMULAZIONE”		
	Valorizzare lo spirito di lealtà, schiettezza e sincerità	Allontanare, attraverso la leale competizione e l’arbitraggio la falsità e l’ipocrisia, ma soprattutto il simulare.	Regolamento Tecnico della Pallavolo e della pallacanestro; fischietto
METODOLOGIE	È stata privilegiata la metodologia esperienziale, punto di partenza per un apprendimento di tipo ipotetico-deduttivo che stimola il coinvolgimento personale		



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESÌ@**

e STRUMENTI UTILIZZATI	<p>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 > dimostrazione > esecuzione > correzione > autocorrezione > consolidamento.</p> <p>In riferimento al materiale didattico, sono stati utilizzati: libro di testo in formato digitale e cartaceo; schede di lavoro/allenamento predisposte dal docente; materiale di studio presente su siti specialistici del settore; piccoli e grandi attrezzi in dotazione alla scuola.</p>
CRITERI di VALUTAZIONE	<p>La valutazione è intesa nella sua finalità formativa ed educativa e concorrere al miglioramento degli apprendimenti. In particolar modo sono stati presi in considerazione i seguenti indicatori:</p> <ul style="list-style-type: none">• Partecipazione alle attività• Metodo ed organizzazione delle attività• Conoscenza dei contenuti disciplinari (Sapere)• Abilità (Saper fare)• Competenze trasversali (saper essere) <p>Sono stati adottati i seguenti strumenti di valutazione:</p> <p>Verifiche teoriche Test misti a risposta aperta e a risposta chiusa; colloquio orale</p> <p>Verifiche pratiche Osservazione sistematiche tramite check list da parte del docente; test motori</p>
PCTO Eventuali connessioni	
EDUCAZIONE CIVICA Eventuali connessioni	<p>Contenuti: Educazione alla fratellanza e alla solidarietà, il codice etico e il fair play</p>