



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINA**

DOCENTE: DI GIOIA GIULIO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5 P1

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

I disturbi alimentari: bulimia, anoressia

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

Corsa veloce: 100 m piani

Le posture corrette, esercizi antalgici

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 stretching e mobilizzazione attiva a carico degli arti inferiori

Modulo 2: la pallavolo

I rischi derivanti dalle dipendenze: fumo, droga, alcol

Il doping

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 a carico naturale per gli arti inferiori e superiori (potenziamento muscolare)

Attività ed esercizi di tonificazione addominale e dorsale in circuito

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

Modulo 3: il basket

Il parapendio



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINA**

NODI INTERDISCIPLINARI	Le fake news Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali del Basket 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 Il parkour Modulo 4: il calcio a 5 e il tennis tavolo I giochi olimpici dell'era moderna Le paralimpiadi Il fenomeno sportivo nei suoi diversi aspetti Attività ed esercizi di tecnica individuale per il perfezionamento dei fondamentali del Calcio e del Tennis Tavolo 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		
	"VELOCITA' "		
	CONTENUTI	ABILITA'	TESTI e MATERIALI ADOTTATI
	Corsa veloce 100 m piani Il Parkour	Utilizzare lo schema motorio della corsa in modo efficace ed economico nel rispetto delle regole e del fair play Assumere comportamenti finalizzati ad un corretto stile di vita	Testo in adozione e materiale presente in rete
	"IL CIELO"		
	Il Parapendio	Gestire la tecnica di volo, i benefici dell'attività fisica svolta in ambiente naturale e la conoscenza del territorio.	Testi e materiali presenti in rete.



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE **TELESINA**

METODOLOGIE e STRUMENTI UTILIZZATI	<p>È 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 > 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 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>Nucleo tematico: internet</p> <p>Contenuto: le fake news nell'era digitale</p> <p>Tempi: 2h nel corso del II quadrimestre</p>