



ISTITUTO DI
ISTRUZIONE
SUPERIORE
STATALE
BASILE-D'ALEO



Via Biagio Giordano 14 - 90046 MONREALE (PA)
Tel. 0916404450 - Fax. 0916402686

Codice iPA istsc_pais008001
Codice Fiscale 97164890820

LICEO ARTISTICO



MARIO D'ALEO MONREALE
ARTI FIGURATIVE MOSAICO



<http://www.iisbasiledaleo.gov.it>
peo: pais008001@istruzione.it - pec: pais008001@pec.istruzione.it

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "E. BASILE - M. D'ALEO" MONREALE
PALERMO**

**ALLEGATO A
CONSUNTIVO DISCIPLINARE
Disciplina : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE V[^] SEZ. A - LICEO CLASSICO - MONREALE -
ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

DOCENTE : SANTO LAQUATRA

Libro di testo utilizzato : In Movimento - Fiorini-Coretti- Chiesa Marietti scuola-

QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA :

ASSE ABILITATIVO-PRESTATIVO; ASSE SALUTISTICO e ASSE SOCIO-
COMPORTAMENTALE

COMPETENZE TRASVERSALI

SAPERESPRIMERE ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO VERBALE LE CONOSCENZE ACQUISITE - CONSOLIDARE IL CARATTERE - SVILUPPARE LA SOCIALITA' ED IL SENSO CIVICO - PRENDERE COSCIENZA DEL RISPETTO DELLE REGOLE AI FINI DELLA CONVIVENZA CIVILE - ACQUISIRE CORRETTI STILI DI VITA E DELLA BUONA SALUTE.

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE

CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE specifiche
Le capacità coordinative e condizionali Il controllo della postura e della salute	Esecuzione di esercizi e sequenze motorie specifiche a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi	Sapere sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una maturazione personale
Avere piena consapevolezza degli effetti positivi generati da una adeguata e specifica preparazione fisica	Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica. Presentare lezioni 'a tema' ai compagni .	Avere piena consapevolezza degli effetti positivi generati da una adeguata e specifica preparazione fisica

Sport e salute Sport e società I rischi della sedentarietà Il movimento come prevenzione Le problematiche del doping	Osservare criticamente i fenomeni e le problematiche del mondo sportivo evidenziandone gli aspetti positivi e negativi. Riconoscere l'aspetto educativo dello sport.	Osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva nell'attuale contesto socioculturale in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.
Le regole degli sport praticati Le capacità tecniche e tattiche Il significato di attivazione e prevenzione infortuni Il movimento come prevenzione Codice di primo soccorso Alimentazione e sport. Le problematiche alimentari.	Assumere ruoli all'interno di un gruppo o squadra in relazione alle proprie potenzialità. Applicare e rispettare le regole e le decisioni arbitrali Svolgere compiti di giura ed arbitraggio Sapere organizzare il tempo libero Saper intervenire in primo soccorso Assumere comportamenti alimentari responsabili	Conoscere ed applicare le strategie tecno-tattiche dei giochi sportive. Affrontare l'incontro agonistico con etica corretta, rispetto delle regole e fair play <u>Sapere gestire gare tornei ed eventi sportivi.</u> <u>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute.</u> <u>Conoscere i fattori di una corretta alimentazione.</u>

Contenuti teorici

- Apparati ed organi che consentono il movimento umano (parte generale)
- Il corpo e la sua funzionalità – il sistema scheletrico – la funzione dello scheletro . lo scheletro assiale: la colonna vertebrale.
- Il sistema muscolare. L'organizzazione del sistema muscolare. Il muscolo scheletrico: la fibra muscolare. L'energetica muscolare: i meccanismi di produzione energetica in rapporto al lavoro muscolare: aerobiosi e anaerobiosi.
- Il movimento come prevenzione ed equilibrio: un aiuto al cuore – prevenire l'obesità - combattere l'ipertensione.
- L'apparato cardiocircolatorio e respiratorio (linee generali)
- Storia delle Olimpiadi – la ginnastica nell'antica Grecia – impianti sportivi nell'antica Grecia – i ginnasi (cenni).
- Movimento e postura: l'importanza della postura - difetti posturali, paramorfismi e dismorfismi
- L'alimentazione e lo sport
- Salute e benessere: stile di vita attivo. La corretta alimentazione, danni derivanti dal fumo; alcool e droghe.
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra.
- Atletica leggera: cenni sulle gare di corse e concorsi.

METODOLOGIA

Le attività sono state proposte rispettando, sia nei contenuti che nella forma, le esigenze bio-tipologiche individuali, stimolando la componente motivazionale che consente di incrementare i risultati organizzando

le attività secondo i criteri di polivalenza e multilateralità e tenendo conto che ogni procedura educativa, per essere tale, deve consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli, rispettando i principi di continuità, gradualità, progressività dei carichi, che consentono di realizzare gli apprendimenti e tenendo presente la situazione di partenza.

LUOGHI - MEZZI E STRUMENTI DI LAVORO

Piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, supporti digitali, internet.

Palestra - spazi esterni compatibili con l'attività - Ambiente naturale

VERIFICHE finalizzate ad accertare il raggiungimento degli obiettivi prefissati e il livello di apprendimento, la validità della progettazione, dei metodi e delle strategie adottate. Sono stati utilizzati test pratici, osservazione in itinere, verifiche orali in itinere durante l'attività pratica, discussioni guidate.

VALUTAZIONE

La valutazione sommativa scaturita dalla registrazione di indicatori quali: l'impegno, l'interesse, l'assiduità, la partecipazione responsabile, il comportamento, il miglioramento dei livelli di partenza e delle capacità di ogni singolo alunno, tramite l'osservazione sistematica durante la lezione, nonché tenendo conto dell'esito delle prove di verifica e quindi del grado di raggiungimento di abilità, conoscenze e competenze. Per l'attribuzione dei voti si è fatto riferimento agli indicatori e ai descrittori contenuti nel POF, almeno fino a quando non si è passati alla DAD.

LUOGO E DATA

Monreale li 23 maggio 2020

IL DOCENTE

Prof. SANTO LAQUATRA