

	<p style="text-align: center;"><b>Istituto Statale Istruzione Superiore EUROPA</b></p> <p style="text-align: center;">Via Fiuggi, 14 - 80038 –Pomigliano d'Arco - NA  <a href="http://www.isiseuropa.edu.it">http://www.isiseuropa.edu.it</a>          email: nais078002@pec.istruzione.it          nais078002@istruzione.it          tel.08119668187-08119668190 – tel/fax 0810147112          codice fiscale: 93047350637</p>	
---	---	---

## CLASSI SECONDE

### I MODULO DI SUPPORTO DI SCIENZE MOTORIE

#### SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

<b>Competenze</b>	<b>Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo</b>	
<b>Saperi</b>	<p>Le principali norme di sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada.          Elementi di primo soccorso.          Il tipo di abbigliamento da utilizzare durante l'attività motoria.          I principi fondamentali della sicurezza in palestra.          La finalità delle esercitazioni svolte per le prove di evacuazione.          Educazione alla salute.</p>	
<b>FASI, ATTIVITÀ ED ESITI</b>		durata *
<b>1. Fase: informazione</b>	Documentazione, osservazione, informazione, confronto, rielaborazione, attività pratica.	
<b>2. Fase: attività pratica</b>	<p>Le norme per l'evacuazione.          Le norme di sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada.          Conoscere le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.          Avere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti utilizzati.          Conoscere le fondamentali nozioni di una sana alimentazione.          Piramide alimentare          Il peso ideale.          I disturbi alimentari.</p>	
<b>3. Fase: realizzazione del prodotto</b>		

Valutazione\*\*: Scheda verifica teorica. Test, osservazioni sistematiche e progressione nel miglioramento a partire dalle abilità rilevate in ingresso. Esiti delle prove, dell'impegno, dell'interesse, della partecipazione e del rispetto delle regole comportamentali stabilite nel regolamento d'Istituto. Osservazioni comportamentali (palestra, scuola, strada, prove simulate)

Strumenti: diario di bordo, schede di osservazione

Criteri: Osservazioni sistematiche, progressione dell'apprendimento nelle tecniche di esecuzione, autonomia.

\*I tempi possono subire variazioni in base all'attenzione e all'impegno dimostrati dalla classe o da altri imprevisti.

\*\*Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali)

## II MODULO DI SUPPORTO

### DI SCIENZE MOTORIE

#### LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE

#### CAPACITA' MOTORIE

<b>Competenze</b>	Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute.	
<b>Saperi</b>	Il sistema uomo: anatomia e fisiologia Le diverse capacità motorie. I movimenti fondamentali e la loro applicazione nello sport Educazione a stili di vita corretti.	
<b>FASI, ATTIVITÀ ED ESITI</b>		durata*
<b>1. Fase: informazione</b>	Spiegazione e dimostrazione, documentazione, osservazioni, confronto, rielaborazione. Terminologia fondamentale dell'argomento.	
<b>2. Fase: attività pratica</b>	Il sistema muscolare: proprietà del tessuto muscolare, i tipi di muscolo, il muscolo scheletrico. I tipi di contrazione muscolare. Coordinazione, equilibrio, forza, resistenza, velocità, mobilità. Esercizi di velocità, resistenza, equilibrio, coordinazione, forza, mobilità articolare, percorsi. Esercizi individuali. Esercizi con e senza piccoli attrezzi. Camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare e strisciare, nuotare. Finalità e tecnica esecutiva dello stretching. Lo stretching nell'allenamento. Esercizi posturali e preventivi. Corretta postura. Movimento e corretto stile di vita	
<b>3. Fase: realizzazione del prodotto</b>		

Valutazione\*\*: Scheda verifica teorica. Test, osservazioni sistematiche e progressione nel miglioramento a partire dalle abilità rilevate in ingresso. Esiti delle prove, dell'impegno, dell'interesse, della partecipazione e del rispetto delle regole comportamentali stabilite nel regolamento d'Istituto. Osservazioni comportamentali (palestra, scuola, strada, prove simulate)

Strumenti: diario di bordo, schede di osservazione

Criteri: Osservazioni sistematiche, progressione dell'apprendimento nelle tecniche di esecuzione, autonomia.

\*I tempi possono subire variazioni in base all'attenzione e all'impegno dimostrati dalla classe o da altri imprevisti.

\*\*Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali)

**III MODULO DI SUPPORTO**  
**DI SCIENZE MOTORIE**  
**SPORT E REGOLE**

<b>Competenze</b>	Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria	
<b>Saperi</b>	Le regole di base dei giochi e delle attività sportive praticate e il fairplay. Elementi tecnici e tattici essenziali delle attività sportive individuali e di squadra. Attività sportive in ambiente naturale.	
<b>FASI, ATTIVITÀ ED ESITI</b>		durata*
<b>1. Fase: informazione</b>	Documentazione, osservazioni, confronto, rielaborazione, attività pratica.	
<b>2. Fase: attività pratica</b>	Il codice del fair play nelle attività sportive. Sport di squadra: le regole principali, la terminologia fondamentale dell'argomento, conosce il rispetto dell'avversario. Le regole sportive come strumento di convivenza civile. Saper giocare con correttezza e fair play. Attività sportive in ambiente naturale: l'escursionismo. La dieta dell'escursionista. Imparare a muoversi nella natura.	
<b>3. Fase: realizzazione del prodotto</b>		

Valutazione**: Scheda verifica teorica. Test, osservazioni sistematiche e progressione nel miglioramento a partire dalle abilità rilevate in ingresso. Esiti delle prove, dell'impegno, dell'interesse, della partecipazione e del rispetto delle regole comportamentali stabilite nel regolamento d'Istituto. Osservazioni comportamentali (palestra, scuola, strada, prove simulate)
Strumenti: diario di bordo, schede di osservazione
Criteri: Osservazioni sistematiche, progressione dell'apprendimento nelle tecniche di esecuzione, autonomia.

\*I tempi possono subire variazioni in base all'attenzione e all'impegno dimostrati dalla classe o da altri imprevisti.

\*\*Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali)

**MODULO ELETTIVO - Partecipazione ai campionati sportivi studenteschi**