

 <p>i.s.i.s. europa ● istituto statale istruzione secondaria</p>	<p align="center">ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE E U R O P A</p> <p>Via Fiuggi, 14 - 80038 –Pomigliano d'Arco - NA http://www.isiseuropa.edu.it email: nais078002@pec.istruzione.it nais078002@istruzione.it tel.08119668187-08119668190 – tel/fax 0810147112 codice fiscale: 93047350637</p>	
--	---	---

CLASSI TERZE

I MODULO DI SUPPORTO

DI SCIENZE MOTORIE

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Competenze	Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo	
Saperi	Le principali norme di sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada. Elementi di primo soccorso. Il tipo da 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. Prevenzione alle dipendenze patologiche. I rischi della sedentarietà.	
FASI, ATTIVITÀ ED ESITI		durata *
1. Fase: informazione	Documentazione, osservazione, informazione, confronto, rielaborazione, attività pratica.	
2. Fase: attività pratica	Le norme per l'evacuazione. Le norme di sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada. Conoscere le regole per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo. Le emergenze e le urgenze. Conoscere le fondamentali nozioni di una sana alimentazione. L'alimentazione e lo sport. La dieta dello sportivo. Le dipendenze: il tabacco, l'alcool e i loro effetti. La sedentarietà: una malattia.	

3. Fase: realizzazione del prodotto		
--	--	--

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

Competenze	Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute.	
Saperi	Il sistema uomo: anatomia e fisiologia Le diverse capacità motorie. Educazione a stili di vita corretti.	
FASI, ATTIVITÀ ED ESITI		durata*
1. Fase: informazione	Spiegazione e dimostrazione, documentazione, osservazioni, confronto, rielaborazione. Terminologia fondamentale dell'argomento.	
2. Fase: attività pratica	Apparato respiratorio. La respirazione e le fasi della respirazione. La respirazione esterna e la respirazione interna. Gli organi principali dell'apparato respiratorio. 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. Corretta postura. Sedentarietà e problemi posturali.	
3. Fase: realizzazione del prodotto		

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

Competenze	Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria	
Saperi	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.	
FASI, ATTIVITÀ ED ESITI		durata*
1. Fase: informazione	Documentazione, osservazioni, confronto, rielaborazione, attività pratica.	
2. Fase: attività pratica	Il codice del fair play nelle attività sportive. Sport di squadra: le regole principali, la terminologia fondamentale dell'argomento, conosce il rispetto dell'avversario. Saper giocare con correttezza e fair play Le regole sportive come strumento di convivenza civile. Rispettare le regole principali degli sport praticati. Ricoprire i vari ruoli compreso quello di arbitro. Eseguire i principali gesti tecnici della disciplina anche in relazione alla presenza di compagni ed avversari. Elaborare strategie tattiche della disciplina, anche in forma semplice. Saper gestire le varie fasi di preparazione ad	

	<p>una gara (emotività, alimentazione, recupero).</p> <p>Attività sportive in ambiente naturale: escursioni in bicicletta.</p> <p>La dieta del biker.</p>	
3. Fase: realizzazione del prodotto		

<p>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)</p>
<p>Strumenti: diario di bordo, schede di osservazione</p>
<p>Criteri: Osservazioni sistematiche, progressione dell'apprendimento nelle tecniche di esecuzione, autonomia.</p>

MODULO ELETTIVO: Partecipazione ai campionati studenteschi

*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)