

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p align="center"><b>ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE<br/>EUROPA</b></p> <p>Via Fiuggi, 14 - 80038 –Pomigliano d'Arco - NA<br/> <a href="http://www.isiseuropa.edu.it">http://www.isiseuropa.edu.it</a><br/> email: nais078002@pec.istruzione.it<br/> nais078002@istruzione.it<br/> tel.08119668187-08119668190 – tel/fax 0810147112<br/> codice fiscale: 93047350637</p> |  |
|---|--|---|

**CLASSI TERZE**

**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>                    | Le principali norme di sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada.<br>Elementi di primo soccorso.<br>Il tipo da abbigliamento da utilizzare durante l'attività motoria.<br>I principi fondamentali della sicurezza in palestra.<br>La finalità delle esercitazioni svolte per le prove di evacuazione.<br>Educazione alla salute.<br>Prevenzione alle dipendenze patologiche.<br>I rischi della sedentarietà.  |          |
| <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> | Le norme per l'evacuazione.<br>Le norme di sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada.<br>Conoscere le regole per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.<br>Le emergenze e le urgenze.<br>Conoscere le fondamentali nozioni di una sana alimentazione.<br>L'alimentazione e lo sport.<br>La dieta dello sportivo.<br>Le dipendenze: il tabacco, l'alcool e i loro effetti.<br>La sedentarietà: una malattia. |          |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>3. Fase:<br/>realizzazione del<br/>prodotto</b> |  |  |
|--|--|--|

|   |
|---|
| <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>   |

\*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<br>Le diverse capacità motorie.<br>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>           | Apparato respiratorio.<br>La respirazione e le fasi della respirazione.<br>La respirazione esterna e la respirazione interna.<br>Gli organi principali dell'apparato respiratorio.<br>Coordinazione, equilibrio, forza, resistenza, velocità, mobilità.<br>Esercizi di velocità, resistenza, equilibrio, coordinazione, forza, mobilità articolare, percorsi.<br>Esercizi individuali.<br>Esercizi con e senza piccoli attrezzi.<br>Camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare e strisciare, nuotare.<br>Finalità e tecnica esecutiva dello stretching.<br>Corretta postura.<br>Sedentarietà e problemi posturali. |         |
| <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.<br>Elementi tecnici e tattici essenziali delle attività sportive individuali e di squadra.<br>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.<br>Sport di squadra: le regole principali, la terminologia fondamentale dell'argomento, conosce il rispetto dell'avversario.<br>Saper giocare con correttezza e fair play<br>Le regole sportive come strumento di convivenza civile.<br>Rispettare le regole principali degli sport praticati.<br>Ricoprire i vari ruoli compreso quello di arbitro.<br>Eseguire i principali gesti tecnici della disciplina anche in relazione alla presenza di compagni ed avversari.<br>Elaborare strategie tattiche della disciplina, anche in forma semplice.<br>Saper gestire le varie fasi di preparazione ad |         |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | una gara (emotività, alimentazione, recupero).<br>Attività sportive in ambiente naturale:<br>escursioni in bicicletta.<br>La dieta del biker. |  |
| <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.   |

**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)