

	Istituto Statale Istruzione Superiore E U R O P A Via Fiuggi, 14 - 80038 –Pomigliano d'Arco - NA Http://www.isiseuropa.edu.it 2@pec.istruzione.it nais078002@istruzione.it tel.08119668187-08119668190 – tel/fax 0810147112 codice fiscale: 93047350637	
--	---	--



CLASSI QUINTE

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. I principi nutritivi dell'alimentazione. 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*	Prove di evacuazione. Prova di primo soccorso. Le emergenze e le urgenze. Conoscere le fondamentali nozioni di una sana alimentazione. L'alimentazione e lo sport. Le dipendenze: le dipendenze comportamentali. La reazione di stress; combattere lo stress.	
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.

Se a distanza, per la valutazione si terrà conto anche dell'autonomia e della responsabilità con cui

	Istituto Statale Istruzione Superiore E U R O P A Via Fiuggi, 14 - 80038 –Pomigliano d'Arco - NA Http://www.isiseuropa.edu.it 2@pec.istruzione.it nais078002@istruzione.it tel.08119668187-08119668190 – tel/fax 0810147112 codice fiscale: 93047350637	
--	---	--



lo studente ha affrontato l'impegno

Strumenti: materiale online, CD/DVD, Office 365, filmati, diario di bordo, schede di osservazione registro elettronico, piattaforma meet, classroom, documentari, filmati, condivisione di appunti.

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

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*	Sistema endocrino. Esercizi di velocità, resistenza, equilibrio, coordinazione, forza, mobilità articolare, percorsi. Esercizi individuali e di coppia. Esercizi con e senza piccoli attrezzi. Finalità e tecnica esecutiva dello stretching. Corretta postura.	
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.

Se a distanza, per la valutazione si terrà conto anche dell'autonomia e della responsabilità con cui

	Istituto Statale Istruzione Superiore E U R O P A Via Fiuggi, 14 - 80038 –Pomigliano d'Arco - NA Http://www.isiseuropa.edu.it 2@pec.istruzione.it nais078002@istruzione.it tel.08119668187-08119668190 – tel/fax 0810147112 codice fiscale: 93047350637	
--	---	--



lo studente ha affrontato l'impegno

Strumenti: materiale online, CD/DVD, Office 365, filmati, diario di bordo, schede di osservazione registro elettronico, piattaforma meet, classroom, documentari, filmati, condivisione di appunti.

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

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. Attività sportive in ambiente naturale	

	Istituto Statale Istruzione Superiore E U R O P A Via Fiuggi, 14 - 80038 –Pomigliano d'Arco - NA Http://www.isiseuropa.edu.it 2@pec.istruzione.it nais078002@istruzione.it tel.08119668187-08119668190 – tel/fax 0810147112 codice fiscale: 93047350637	
--	---	--

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. Se a distanza, per la valutazione si terrà conto anche dell’autonomia e della responsabilità con cui lo studente ha affrontato l’impegno</p>
<p>Strumenti: materiale online, CD/DVD, Office 365, filmati, diario di bordo, schede di osservazione registro elettronico, piattaforma meet, classroom, documentari, filmati, condivisione di appunti.</p>
<p>Criteri: Osservazioni sistematiche, progressione dell’apprendimento nelle tecniche di esecuzione</p>

*L’attività pratica non verrà svolta a causa di mancanza di strutture sportive. Le attività verranno approfondite solo teoricamente.