

 <p><b>i.s.i.s.</b> <b>europa</b> ● istituto statale istruzione secondaria</p>	<p align="center"><b>Istituto Statale Istruzione Superiore</b> <b>EUROPA</b> 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 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>	<p>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.</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>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: il tabacco, l'alcool e i loro effetti. L'efficienza fisica. La sedentarietà: una malattia.</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.

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

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

## II MODULO 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. 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 cardiocircolatorio. Apparato respiratorio. 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.	
<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.

Se a distanza, per la valutazione si terrà conto anche dell'autonomia e della responsabilità con cui 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 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. Attività sportive in ambiente naturale.	
<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.

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