



SCUOLA POLO
REGIONALE DEBATE



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "PIETRO SETTE"

ISTITUTO FORMATIVO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE PUGLIA

Istituto Professionale

Istituto Tecnico Economico

Liceo Scientifico

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - CLASSI QUINTE UDA 1 - "SCIENZA E PROGRESSO TRA XIX E XX SECOLO"

COMPETENZE DISCIPLINARI

ASSE	INSEGNAMENTO	Competenza	Conoscenze	Abilità	VERIFICA / Compito di realtà*
SCIENTIFIC O - TECNOOGIC O	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE LA PREPARAZIONE FISICA SPORTIVA	-progettare un allenamento per obiettivi -trasferire e ricostruire, autonomamente e in gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone	-I principi generali e le caratteristiche dell'allenamento -La legge della supercompensazione.	Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva	Test di valutazione funzionale

ASSE	INSEGNAMENTO	Competenza	Conoscenze	Abilità	VERIFICA / Compito di realtà*
SCIENTIFIC O - TECNOOGIC O	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE - SALUTE E BENESSERE	Valutare come gli stili di vita condizionino la salute - applicare i principi generali della nutrizione all'alimentazione quotidiana. - riconoscere le situazioni di pericolo e le circostanze che richiedono l'intervento del professionista sanitario - gestire manovre di primo soccorso	-L'importanza e il valore del benessere - I principi generali di una corretta alimentazione -Nozioni di primo soccorso	Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning	Relazione multidisciplinare sui contenuti relativi ai temi proposti. Domande aperte, semi strutturate, strutturate

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - CLASSI QUINTE
UDA 2- “L’IMPORTANZA DELLA MEMORIA”

COMPETENZE DISCIPLINARI

ASSE	INSEGNAMENTO	Competenza	Conoscenze	Abilità	VERIFICA / Compito di realtà*
SCIENTIFICO - TECNOLOGICO	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE L'IMPORTANZA DELLO SPORT NEL CONTESTO SOCIOCULTURALE. LE OLIMPIADI	Eseguire le tecniche e le tattiche degli sport individuali e di squadra.	La tecnica degli sport individuali e di squadra, dei fondamentali individuali e delle principali tattiche -Le Olimpiadi e le Paralimpiadi	Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci	Test di valutazione funzionale

ASSE	INSEGNAMENTO	Competenza	Conoscenze	Abilità	VERIFICA / Compito di realtà*
SCIENTIFICO - TECNOLOGICO	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SPORT E TECNOLOGIA: ANALISI TECNICA E TATTICA	Osservare e analizzare il proprio gesto tecnico e quello dei compagni	Gli strumenti multimediali nello sport e nello studio del movimento -l'uso del cardiofrequenzimetro -l'uso del gps - l'uso di app per l'allenamento	Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale	Relazione multidisciplinare sui contenuti relativi ai temi proposti. Domande aperte, semi strutturate, strutturate