

## MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

### ANNO SCOLASTICO 2020/2021

INDIRIZZO SISTEMA MODA

CLASSE 3                      SEZIONE A

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE NICORA LOREDANA

QUADRO ORARIO 2 ore settimanali

In riferimento al

- profilo educativo, culturale e professionale (PECUP) e i traguardi formativi attesi per gli Istituti Tecnici e Professionali;
- al Piano Triennale dell'Offerta Formativa dell'Istituto;
- alla Progettazione dipartimentale per Assi;
- alla Programmazione del Consiglio di classe;
- all'analisi della situazione di partenza del gruppo classe;

si presentano le linee progettuali per competenze, abilità e conoscenze del percorso formativo disciplinare così come segue:

### **1. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

ASSE CULTURALE:

- ☒ Asse dei linguaggi
- ☐ Asse storico – sociale
- ☐ Asse matematico
- ☐ Asse scientifico - tecnologico

|  |  |
|--|--|
| <p><b><u>Competenze disciplinari</u></b></p> <p><i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Coordinamenti di materia</i></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite;</li> <li>2.eseguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra;</li> <li>3.comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri;</li> <li>4.essere responsabile nel ruolo di studente;</li> <li>5.acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-</li> </ol> |
|--|--|

fisica (in modo particolare per gli esonerati) .

## ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE

| COMPETENZA DI RIFERIMENTO  | ABILITA'/CAPACITA'  | CONOSCENZE  |
|--|---|---|
| Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite potenziando le capacità motorie condizionali e coordinative.  | Eseguire in modo corretto esercizi di mobilità, forza, resistenza, coordinazione con intensità differenziata.   | Conoscenza di modalità esecutive relative alle competenze prese in esame. Test motori con relative griglie valutative.  |
| Eseguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra.                                  | Conoscere la tecnica dei fondamentali e le regole di almeno due discipline sportive individuali e di due giochi di squadra  | Eseguire i fondamentali individuali dei giochi di squadra proposti e i gesti tecnici delle discipline affrontate. Saper individuare gli errori di esecuzione e saperli correggere.  |
| Comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri.                                     | Comprendere come fondamentali per le attività agonistiche e di confronto la correttezza e la lealtà. Accettare l'altro sia come persona sia come avversario nel pieno rispetto della persona, delle sue esigenze e delle regole. Impegnarsi per migliorare i risultati personali. Interagire con i compagni con un atteggiamento equilibrato e funzionale in rapporto all'altro sia dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo. | Relazionarsi con il gruppo e con le singole persone rispettando le diversità, le regole delle singole discipline sportive e sociali. Interagire con comportamenti corretti, equilibrati rispettando gli altri, le strutture, gli attrezzi e l'ambiente. Essere consapevole delle proprie possibilità e dei propri limiti, non umiliare gli altri per esaltare le proprie peculiarità.                           |
| Essere responsabile nel ruolo di studente.   | Impegno, partecipazione. Autonomia e autostima. Trasformare le proprie capacità motorie in abilità adeguandole al contesto. Intervenire in modo adeguato nel contesto motorio apportando un contributo attivo. Etica sportiva.  | Partecipare attivamente alle attività di gruppo, in maniera consapevole, collaborativa e leale. Svolgere in modo autonomo e completo le attività pratiche motorie e sportive richieste. Strategie d'azione, tattiche di gioco, risoluzione di situazioni problematiche in attività ludico-motorie di gruppo. Regole e dinamiche dei giochi sportivi; informazioni sui comportamenti corretti in ambito sportivo |
| Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica (in modo particolare per gli esonerati) | Riconoscere il corretto rapporto esistente tra esercizio fisico e benessere per prevenire gli infortuni, le malattie e tutelare la salute   | Nozioni di educazione posturale   |
| <i>Fare clic per inserire il testo.</i>  | <i>Fare clic per inserire il testo.</i>   | <i>Fare clic per inserire il testo.</i>   |
| <i>Fare clic per inserire il testo.</i>  | <i>Fare clic per inserire il testo.</i>   | <i>Fare clic per inserire il testo.</i>   |
| <i>Fare clic per inserire il testo.</i>  | <i>Fare clic per inserire il testo.</i>   | <i>Fare clic per inserire il testo.</i>   |



**FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI**

**pon**  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



|   |   |   |
|---|---|---|
| <i>Fare clic per inserire il testo.</i> | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> |
| <i>Fare clic per inserire il testo.</i> | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> |
| <i>Fare clic per inserire il testo.</i> | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> |
| <i>Fare clic per inserire il testo.</i> | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> |

## **2. CONTENUTI DEL PROGRAMMA**

Nel corpo editabile: (E' possibile esporli anche per moduli ed unità didattiche, indicando i rispettivi tempi di realizzazione. Specificare eventuali approfondimenti)

Nel rispetto delle norme di prevenzione Covid e del distanziamento si realizzeranno:

**MODULO 1:** consolidamento delle qualità motorie coordinative in abbinamento alla tecnica sportiva.

-percorsi, andature, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, utili al transfert nella tecnica sportiva;

Tempi di realizzazione: queste unità di apprendimento, avendo una valenza universale, rientrano in tutte le attività motorie pertanto verranno perseguite durante l'intero anno scolastico

**MODULO 2:** consolidamento delle capacità condizionali.

-attività utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido da eseguire sul posto

-esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e per lo stretching, la mobilità articolare e il trofismo

-andature preatletiche

Tempi di realizzazione: l'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico

**MODULO 3:** pratica delle attività sportive

-pallavolo: i fondamentali individuali e, se possibile, rispettando il distanziamento, tecniche di attacco e difesa

-pallatamburello: i fondamentali individuali e, se possibile, rispettando il distanziamento, tecniche di attacco e difesa

-ginnastica ritmica: il nastro

**MODULO 4:** Principi fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni.

-Educazione posturale

-I paramorfismi analisi e prevenzione

## **3. MODULI INTERDISCIPLINARI**

Nel corpo editabile (UDA tra discipline dello stesso asse o di assi diversi)

Descrizione delle UDA

Modulo interdisciplinare stabilito dal Consiglio di Classe: "Partecipazione a progetti riguardanti tematiche interdisciplinari"

Competenze:

- Osservare e descrivere, analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale
- Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica

Abilità:

- Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità
- Adottare i principi igienico-scientifici per mantenere il proprio stato di salute così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere

Conoscenze:

- Le norme igieniche per la pratica sportiva
- I problemi della colonna vertebrale nel periodo dell'adolescenza
- Ginnastica correttiva e preventiva



**FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI**

**pon**  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



#### **4. METODOLOGIE**

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Lezione frontale  |
| <input type="checkbox"/>            | Lezione dialogata abbinata ad un metodo induttivo per la trasmissione delle conoscenze    |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Discussione guidata per l'applicazione delle conoscenze e l'acquisizione delle competenze |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Attività di gruppo per il rinforzo delle competenze e l'esercizio di capacità             |
| <input type="checkbox"/>            | Problem solving   |
| <input type="checkbox"/>            | Attività di <i>tutor</i> in laboratorio   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Prove scritte strutturate e non strutturate   |
| <input type="checkbox"/>            | Test e questionari  |
| <input type="checkbox"/>            | Verifiche orali   |
| <input type="checkbox"/>            | Prove pratiche di laboratorio, individuali e di gruppo                                    |
| <input type="checkbox"/>            | Relazioni di laboratorio  |
| <input type="checkbox"/>            | Altro: da specificare   |

#### **5. MEZZI DIDATTICI**

- ☒ Testi adottati: indicare
- ☐ Eventuali sussidi didattici o testi di approfondimento: indicare
- ☐ Videoproiettore, LIM.
- ☐ Attrezzature e spazi didattici utilizzati: Aula, Laboratorio d'indirizzo e Laboratorio di
- ☐ Appunti del docente
- ☐ Altro: da specificare

#### **6. MODALITA' DI VALUTAZIONE E DI RECUPERO**

|                                     | TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA | SCANSIONE TEMPORALE  |
|-------------------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/>            | Interrogazione lunga           | Numero minimo di verifiche sommative previste per il quadrimestre: 2 |
| <input type="checkbox"/>            | Interrogazione breve           |  |
| <input type="checkbox"/>            | Tema o problema                |  |
| <input type="checkbox"/>            | Prove strutturate              |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Prove semistrutturate          |  |
| <input type="checkbox"/>            | Prove grafiche                 |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Prove pratiche                 |  |
| <input type="checkbox"/>            | Questionario                   |  |
| <input type="checkbox"/>            | Relazione                      |  |
| <input type="checkbox"/>            | Esercizi                       |  |

|                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Altro da specificare |
|-------------------------------------|----------------------|

| MODALITÀ DI RECUPERO   | MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO             |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Recupero <i>in itinere</i><br><input type="checkbox"/> Sportello Help (*)<br><input type="checkbox"/> Altro: <i>Fare clic per inserire il testo.</i><br><br>(*) se attivato in base alle disponibilità dell'Istituto | <i>Fare clic per inserire il testo.</i> |

## **7. COMPETENZE TRASVERSALI DI CITTADINANZA**

Si ricorda che tutte le discipline concorrono alla realizzazione delle competenze chiave dell'obbligo scolastico, competenze qui di sotto elencate

### **A) COMPETENZE DI CARATTERE METODOLOGICO E STRUMENTALE**

#### **1. IMPARARE A IMPARARE:**

L'allievo sa organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti.

#### **2. PROGETTARE:**

L'allievo riesce ad elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio, utilizzando le conoscenze apprese.

#### **3. RISOLVERE PROBLEMI:**

L'allievo è in grado d'individuare le strategie di risoluzione del problema e di definire i passi necessari, di formulare un'ipotesi di soluzione e di verificarne la correttezza.

#### **4. INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI:**

L'allievo è in grado d'individuare analogie, differenze e relazioni esistenti tra sistemi diversi.

#### **5. ACQUISIRE E INTERPRETARE LE INFORMAZIONI:**

L'allievo è in grado di acquisire ed interpretare l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, distinguendo fatti ed opinioni.

### **B) COMPETENZE DI RELAZIONE E INTERAZIONE**

#### **6. COMUNICARE:**

La competenza si collega alla capacità di usare un linguaggio appropriato e specifico in ogni singola disciplina e a rappresentare eventi e fenomeni utilizzando schematizzazioni di vario tipo.

#### **7. COLLABORARE E PARTECIPARE:**

L'allievo interagisce in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, nel riconoscimento del diritto fondamentale degli altri.

### **C) COMPETENZE LEGATE ALLO SVILUPPO DELLA PERSONA, NELLA COSTRUZIONE DEL SÉ**

#### **8. AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE:**



**FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI**

**pon**  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

L'allievo è capace di attuare una indagine esplorativa e selettiva autonoma; riesce a collocare la propria esperienza personale in un sistema di regole fondato sul rispetto reciproco dei diritti per il pieno esercizio della cittadinanza.



**FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI**

**pon**  
2014-2020



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



## **COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE – QUADRO DI RIFERIMENTO EUROPEO – RACCOMANDAZIONE 22 MAGGIO 2018**

- COMPETENZA ALFABETICO-FUNZIONALE
- COMPETENZA MULTILINGUISTICA
- COMPETENZA MATEMATICA E COMPETENZA IN SCIENZE, TECNOLOGIE E INGEGNERIA
- COMPETENZA DIGITALE COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITA' DI IMPARARE A IMPARARE
- COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA
- COMPETENZA IMPRENDITORIALE
- COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE