



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.  
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

## MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PERCOMPETENZE ANNO SCOLASTICO2020/2021

CLASSE4 SEZIONE B MT

DISCIPLINASIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE VOLPE RAFFAELLA

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe)2

### 1. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

ASSE CULTURALE: **LINGUAGGI**

<p><b><u>Competenze disciplinari</u></b> Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Gruppi Disciplinari</p>	<p>Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite potenziando le capacità condizionali e coordinative; eseguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra; possedere conoscenze ampie ed approfondite riguardo la tecnica esecutiva dei gesti sportivi; comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri; portare il materiale, puntualità, partecipazione attiva, rispetto delle regole, rispetto delle strutture, disponibilità a collaborare, impegno; essere responsabile nel ruolo di studente; acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica (in modo particolare per gli esonerati); ricercare approfondimenti per stabilire collegamenti interdisciplinari.</p>
---	---

### ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
<p>Potenziamento delle capacità condizionali</p>	<p>Conoscenza delle capacità condizionali e delle principali metodiche di allenamento Eseguire in modo corretto esercizi di mobilità, forza, resistenza, velocità. Percepire ed interpretare le sensazioni relative al proprio corpo, elaborando risposte efficaci. Dare il giusto valore</p>	<p>Dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e saperle utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi  Saper applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali</p>



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holding) Ltd.  
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

	al lavoro ed alla fatica fisica.	Possedere un adeguato grado di tono ed elasticità muscolare. Capacità di modulare il carico motorio nei suoi ritmi, durata ed intensità, possedere una mobilità muscolare adeguata.
Sviluppo delle capacità coordinative	Conoscenza delle capacità coordinative della loro connessione con il sistema nervoso centrale. Consolidare gli schemi motori di base, le capacità di accoppiamento e la combinazione dei movimenti, equilibrio, ritmo, differenziazione del movimento, orientamento, trasformazione del movimento e reazione. Affinare l'anticipazione motoria, la fantasia e l'espressione motoria. Consolidare la memoria motoria.	Utilizzare le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici. Individuare i fattori che possono migliorare le capacità coordinative e applicarli per giungere ad un miglioramento. Possedere automatismi economici ed efficaci, utilizzare un gesto fluido ed efficace per anticipare l'effetto di un'azione.
Giochi sportivi di squadra e discipline sportive individuali	Conoscere le regole di almeno due discipline sportive individuali e di due giochi di squadra. Capacità di autocontrollo, rispetto delle regole, degli altri e delle strutture per una convivenza civile. Prendere coscienza dei propri limiti e delle proprie potenzialità. Collaborare e rispettare i singoli individui nei ruoli e nelle abilità.	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. Saper applicare e rispettare le regole dal punto di vista dell'atleta e dello spettatore. Saper fare gioco di squadra. Operare scelte tattiche attraverso valutazioni e decisioni immediate.
Conoscenza del valore etico del confronto e della competizione	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 e del gruppo senza prescindere dalla capacità di autovalutazione delle proprie capacità fisiche. Interagire con i compagni con un atteggiamento equilibrato e funzionale in rapporto all'altro sia dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo. Intervenire in modo adeguato nel contesto motorio apportando un contributo attivo.	Relazionarsi con il gruppo e con le singole persone rispettando le diversità, le regole delle singole discipline sportive e sociali. Partecipare attivamente alle attività di gruppo, in maniera consapevole, collaborativa e leale. 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.
Conoscenza degli effetti	Riconoscere il corretto rapporto esistente tra esercizio fisico e	Conoscere ed applicare i principi basilari di allenamento secondo gli



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.  
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

dell'attività motoria sul benessere della persona, nella prevenzione e tutela della salute.	benessere per prevenire gli infortuni, le malattie e tutelare la salute.	obiettivi prestabiliti per ottimizzare la forma fisica e tutelare la salute. Saper intervenire in caso di trauma su se stessi o in aiuto di un compagno.
---	--	--

## 2. CONTENUTI DEL PROGRAMMA

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

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

- percorsi, andature, staffette, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, utili al transfert nella tecnica sportiva
- utilizzo dei grandi attrezzi
- giochi di squadra e individuali
- atletica leggera
- eventuali attività coreografiche e di coordinazione nel ritmo

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

MODULO 2: consolidamento delle capacità condizionali.

- attività utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e lattacido
- esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e per stretching, la mobilità articolare e il trofismo
- andature preatletiche
- corsa campestre e atletica leggera

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

MODULO 3: giochi di squadra

- pallacanestro: i fondamentali, uno contro uno, gioco a tre e a cinque
- pallavolo: i fondamentali, gioco a tre e a sei
- unihockey: i fondamentali e il gioco di gioco
- calcio: i fondamentali e calcio a cinque

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

MODULO 4: confronto e competizione

- lavoro di gruppo
- proposte di problem solving individuali e di gruppo
- giochi di squadra sportivi

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



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.  
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

**MODULO 5:** principi fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni.

- il corpo umano
- Il primo soccorso e prevenzione degli infortuni
- I regolamenti dei giochi sportivi

Tempi di realizzazione: l'unità di apprendimento avrà la durata di circa 6 ore, ma verrà utilizzata in modo particolare per gli alunni esonerati e per il periodo necessario a coprire la durata dell'esonero stesso.

### 3. **MODULI INTERDISCIPLINARI** (UDA tra discipline dello stesso asse o di assi diversi)

Descrizione delle UDA

### 4. **METODOLOGIE**

	lezione frontale
	la lezione dialogata abbinata ad un metodo induttivo per la trasmissione delle conoscenze
X	la discussione guidata per l'applicazione delle conoscenze e l'acquisizione delle competenze
X	l'attività di gruppo per il rinforzo delle competenze e l'esercizio di capacità
	il problem solving
	attività di tutor in laboratorio
X	prove scritte strutturate e non
X	test, questionari
X	verifiche orali
X	prove pratiche di laboratorio, individuali e non.
	relazioni di laboratorio

### 5. **MEZZI DIDATTICI**

- Test adottati:
- Eventuali sussidi didattici o testi di approfondimento: videoproiettore, appunti dettati o fotocopiati
- Attrezzature e spazi didattici utilizzati: Aula, Laboratorio d'indirizzo e Laboratori di Informatica (se disponibili)
- Altro:

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



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.  
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

TIPOLOGIA DI PROVE DIVERIFICA	SCANSIONE TEMPORALE
provescritte	N.3 verifiche sommative previste per il quadrimestre:
X proveorali	
provegrafiche	
X test,questionari;	
X prove pratiche di laboratorio, individuali enon.	
relazioni dilaboratorio	
X Osservazione sistematica del lavoro svolto dagli alunni, disponibilità dimostrata verso le leattività proposte,impegno personale, puntualità, precisione ediligenza	

MODALITÀ DIRECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Recupero itinere</li> <li>○ Sportello Help(*)</li> <li>○</li> </ul> <p>(*) se attivato in base alle disponibilità dell'Istituto</p>	

## 7. COMPETENZE TRASVERSALI DI CITTADINANZA

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

### 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 di 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 di 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.





Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holding) Ltd.  
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

## **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 variotipo.

### **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:**

L'allievo è capace d'attuare un'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.

**La palestra durante la lezione è condivisa con un'altra classe: date le dimensioni della stessa, la mancanza di attrezzi e la numerosità delle classi presenti la didattica ne risente in qualità e tipologia di offerta formativa. Inoltre a causa della ridotta superficie a disposizione degli studenti e della loro motricità in strutturazione, questi sono esposti ad un maggior rischio d'infortunio sebbene siano continuamente adottate tutte le precauzioni del caso.**

**Il pavimento in linoleum presenta una notevole scivolosità in caso di umidità e di scarsa pulizia.**