

## MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

### ANNO SCOLASTICO 2020/2021

INDIRIZZO CHIMICA, MATERIALI E BIOTECNOLOGIE

CLASSE 5                      SEZIONE B

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

<b><u>Competenze disciplinari</u></b> <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Coordinamenti di materia</i>	1.utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite; 2.eseguire in modo globale i fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra; 3.comportarsi in modo corretto nella sfera pubblica e nelle relazioni con gli altri; 4.essere responsabile nel ruolo di studente; 5.acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-
---	--

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

- canottaggio: dalla metà del mese di ottobre e per la durata dell'intero anno scolastico la classe parteciperà alla progetto "Canottaggio sul lago di Varese"

Tempi di realizzazione: l'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico, in palestra e poi presso la palestra della Soc. "Canottieri della Schiranna"

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

-L'alimentazione dello sportivo

-I benefici prodotti dalla pratica sportiva e prevenzione delle malattie

-Il doping

-La storia dello sport

-Sport e razzismo

## **3. MODULI INTERIDISCIPLINARI**

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

Descrizione delle UDA

Modulo interdisciplinare stabilito dal Consiglio di Classe: "Il cambiamento come opportunità di progresso"

- Sport e razzismo

- La tecnologia nello sport

## **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 semistrustrate	
<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> <input type="checkbox"/> Sportello Help (*) <input type="checkbox"/> Altro: <i>Fare clic per inserire il testo.</i>  (*) 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