

MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

INDIRIZZO ITIS

CLASSE V SEZIONE ABIO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE GIOVANNI GANDINI

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

<u>Competenze disciplinari</u> <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Coordinamenti di materia</i>	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.

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE

COMPETENZA DI RIFERIMENTO	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
Potenziamento delle capacità condizionali	<p>Conoscenza delle capacità condizionali e delle principali metodiche di allenamento</p> <p>Eseguire in modo corretto esercizi di mobilità, forza, resistenza, velocità.</p> <p>Percepire ed interpretare le sensazioni relative al proprio corpo, elaborando risposte efficaci. Dare il giusto valore al lavoro ed alla fatica fisica.</p> <p>Conoscenza delle capacità coordinative della loro connessione con il sistema nervoso centrale.</p>	<p>Dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e saperle utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi</p>
Sviluppo delle capacità coordinative	<p>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.</p>	<p>Saper applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali</p> <p>Possedere un adeguato grado di tono ed elasticità muscolare.</p> <p>Capacità di modulare il carico motorio nei suoi ritmi, durata ed intensità, possedere una mobilità muscolare adeguata.</p> <p>Utilizzare le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.</p> <p>Individuare i fattori che possono migliorare le capacità coordinative e applicarli per giungere ad un miglioramento.</p> <p>Possedere automatismi economici ed efficaci, utilizzare un gesto fluido ed efficace per anticipare l'effetto di una azione.</p>

MINISTERO dell'ISTRUZIONE
Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE






**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020

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



Giochi sportivi di squadra e discipline sportive individuali, in particolare canottaggio	Conoscere e praticare il canottaggio, la tecnica della pallavolo, della pallacanestro e accenni alla tecnica del palla tamburello e unihockey. Capacità di autocontrollo, rispetto delle regole, degli altri e delle strutture per una convivenza civile. Prendere coscienza dei propri limiti e delle proprie potenzialità	Essere in grado di condurre una barca a remi dal punto di vista teorico, fisico e pratico. 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.
Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo autonomo e responsabile, sulla base della valutazione delle situazioni sociali e professionali soggette a cambiamenti e che possono richiedere un adattamento del proprio operato	Prendere coscienza dei propri limiti e delle proprie potenzialità. Collaborare e rispettare i singoli individui nei ruoli e nelle abilità.	Essere consapevole delle proprie possibilità e dei propri limiti, non umiliare gli altri per esaltare le proprie peculiarità.
		
Conoscenza degli effetti dell'attività motoria e degli stili di vita sul	Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-	Riconoscere il corretto rapporto esistente tra esercizio fisico e



**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020



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



benessere della persona, nella prevenzione e tutela della salute	fisica (in modo particolare per gli esonerati)	benessere per prevenire gli infortuni, le malattie e tutelare la salute. Sapere quanto lo stile di vita e l'alimentazione possano influenzare il benessere e la salute.

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)*

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 quando possibile
- giochi di squadra e individuali quando possibile
- atletica leggera tecniche individuali
- 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 alattacido
- esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e per stretching, la mobilità articolare e il trofismo
- andature preatletiche
- palla tamburello e unihockey

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

MODULO 3: Il canottaggio dalla teoria, al rinforzo muscolare alla pratica a secco e in acqua. La metodologia di allenamento.

Tempi di realizzazione: l'unità di apprendimento avrà la durata dell'intero anno scolastico, ogni 15 giorni ci si recherà alla Schiranna presso la Canottieri Varese

MODULO 4: confronto e competizione

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

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

MODULO 5: Educazione civica/scienze motorie

principi fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni.

- i sani stili di vita,
- alimentazione e sistema immunitario

3. MODULI INTERIDISCIPLINARI

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

Descrizione delle UDA

Ambiente e salute.

4. METODOLOGIE

<input type="checkbox"/>	Lezione frontale
<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	Problem solving
<input type="checkbox"/>	Attività di <i>tutor</i> in laboratorio
<input type="checkbox"/>	Prove scritte strutturate e non strutturate
<input checked="" type="checkbox"/>	Test e questionari
<input checked="" type="checkbox"/>	Verifiche orali
<input checked="" 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: materiale caricato su G-Suite

6. MODALITA' DI VALUTAZIONE E DI RECUPERO

	TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA	SCANSIONE TEMPORALE
<input type="checkbox"/>	Interrogazione lunga	

<input checked="" type="checkbox"/>	Interrogazione breve	Numero minimo di verifiche sommative previste per il quadrimestre: 3
<input type="checkbox"/>	Tema o problema	
<input checked="" type="checkbox"/>	Prove strutturate	
<input type="checkbox"/>	Prove semistrutturate	
<input type="checkbox"/>	Prove grafiche	
<input checked="" type="checkbox"/>	Prove pratiche	
<input checked="" type="checkbox"/>	Questionario	
<input checked="" type="checkbox"/>	Relazione	
<input checked="" type="checkbox"/>	Esercizi	
<input checked="" type="checkbox"/>	Altro da specificare Osservazione sistematica del lavoro svolto dagli alunni, disponibilità dimostrata verso le attività proposte, impegno personale, puntualità, precisione e diligenza	

MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO
<input checked="" type="checkbox"/> Recupero <i>in itinere</i> <input type="checkbox"/> Sportello Help (*) <input type="checkbox"/> Altro: ✎ (*) se attivato in base alle disponibilità dell'Istituto	✎

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.



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020

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



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:

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.

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