



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO
Istituto Statale di Istruzione Superiore
ISAAC NEWTON
VARESE



MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE
PERCORSI DI ISTRUZIONE TECNICA

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

INDIRIZZO ✨

CLASSE 5

SEZIONE A MODA

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE BACCHIN ALBERTO

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

Modello Programmazioni ITIS a.s. 2022/2023

Via Zucchi, 3/5 - 21100 VARESE
Tel. +39 0332 312065 +39 0332 311596 Fax +39 0332 313119
Codice Fiscale 80010300129

Internet: www.isisvarese.edu.it - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO
Istituto Statale di Istruzione Superiore
ISAAC NEWTON
VARESE



Competenze disciplinari <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Coordinamenti di materia</i>	<ul style="list-style-type: none">- incremento delle qualità motorie di base- affinamento degli schemi motori- avviamento alla pratica sportiva- conoscenza degli elementi fondamentali di prevenzione degli infortuni.
--	--

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE

COMPETENZA DI RIFERIMENTO	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
Saper organizzare e gestire in modo autonomo le attività sportive di squadra	Saper controllare le proprie emozioni anche in situazione di competitività	Saper gestire in modo autonomo semplici attività motorio-sportive
Saper correggere autonomamente gli errori esecutivi degli esercizi	Saper eseguire in modo corretto gli esercizi didattici e propedeutici delle discipline sportive trattate	Conoscenza dei principi metodologici di sviluppo delle capacità e delle abilità motorie di base
Saper gestire in modo autonomo semplici attività motorio-sportive	Saper eseguire in modo elementare la tecnica di base delle discipline sportive trattate	Conoscenza dei processi didattici dei fondamentali delle principali discipline sportive previste dal programma
Saper utilizzare in modo corretto le attrezzature della palestra	Saper rispettare alcune regole fondamentali igienico sanitarie	Conoscenza delle norme di sicurezza in palestra Conoscenza delle principali norme igienico-sanitarie
✖	✖	✖
✖	✖	✖
✖	✖	✖
✖	✖	✖
✖	✖	✖
✖	✖	✖
✖	✖	✖
✖	✖	✖

Modello Programmazioni ITIS a.s. 2022/2023

Via Zucchi, 3/5 - 21100 VARESE
Tel. +39 0332 312065 +39 0332 311596 Fax +39 0332 313119
Codice Fiscale 80010300129

Internet: www.isisvarese.edu.it - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO
Istituto Statale di Istruzione Superiore
ISAAC NEWTON
VARESE



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)*

Potenziamento fisiologico con incremento delle capacità condizionali: RESISTENZA, FORZA e VELOCITA'

- conoscenze teoriche
- metodi di allenamento
- percorsi motori e lavori a stazione
- test motori

Consolidamento e sviluppo della mobilità articolare

- conoscenze teoriche
- stretching
- mobilità attiva e passiva

Affinamento funzioni neuro-muscolari:

- sviluppo e consolidamento capacità coordinative GENERALI e SPECIALI
- esercitazioni singole
- attività ludica
- percorsi motorio, lavori a stazioni
- Giochi educativi e presportivi

Giochi sportivi : PALLAVOLO (nozioni teoriche)

- fondamentali individuali
- costruzione del gioco
- fondamentali di squadra
- strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi : PALLACANESTRO (nozioni teoriche)

- fondamentali individuali
- costruzione del gioco
- fondamentali di squadra
- strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi : CALCIO (nozioni teoriche)

- fondamentali individuali
- costruzione del gioco
- fondamentali di squadra
- strategie e tattiche di gioco



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO
Istituto Statale di Istruzione Superiore
ISAAC NEWTON
VARESE



Giochi sportivi : FOOTBALL AMERICANO (nozioni teoriche)

- fondamentali individuali
- costruzione del gioco
- fondamentali di squadra
- strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi : BASEBALL (nozioni teoriche)

- fondamentali individuali
- costruzione del gioco
- fondamentali di squadra
- strategie e tattiche di gioco

- ALIMENTAZIONE
- SPORT E BENESSERE

3. CONTENUTI RELATIVI A EDUCAZIONE CIVICA

CO D.	MATERIA	UDA DISCIPLINARI	SE T	O TT	N OV	DI C	GE N	FE B	M AR	AP R	M AG	GI U
1	Scienze Motorie e Sportive	Regole comportamentali	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Scienze Motorie e Sportive	Capacità condizionali: Resistenza	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Scienze Motorie e Sportive	Igiene e tutela della salute	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Scienze Motorie e Sportive	Mobilità articolare	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Scienze Motorie e Sportive	Giochi educativi e presportivi	x	x	x	x	x					
6	Scienze Motorie e Sportive	Capacità condizionali: Forza - Velocità	x	x	x	x	x					
7	Scienze Motorie e Sportive	Capacità coordinative	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Scienze Motorie e Sportive	Grandi attrezzi: quadro svedese, spalliera, trave, parallele, cavallo							x	x	x	
9	Scienze Motorie e Sportive	Giochi di squadra: Pallavolo, Basket, Calcio a 5,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Modello Programmazioni ITIS a.s. 2022/2023

Via Zucchi, 3/5 - 21100 VARESE
Tel. +39 0332 312065 +39 0332 311596 Fax +39 0332 313119
Codice Fiscale 80010300129

Internet: www.isisvarese.edu.it - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO
Istituto Statale di Istruzione Superiore
ISAAC NEWTON
VARESE



		Pallamano, Unihockey, Football americano, baseball											
10	Scienze Motorie e Sportive	Alimentazione e benessere				x	x	x					
11	Scienze Motorie e Sportive	Doping e parità di genere	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

4. CONTENUTI RELATIVI ALLA DIDATTICA ORIENTATIVA



5. MODULI INTERDISCIPLINARI

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

Descrizione delle UDA



6. METODOLOGIE

<input type="checkbox"/>	Lezione frontale
<input type="checkbox"/>	Lezione dialogata abbinata ad un metodo induttivo per la trasmissione delle conoscenze
<input type="checkbox"/>	Discussione guidata per l'applicazione delle conoscenze e l'acquisizione delle competenze
<input 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 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)



7. MEZZI DIDATTICI

Modello Programmazioni ITIS a.s. 2022/2023

Via Zucchi, 3/5 - 21100 VARESE
Tel. +39 0332 312065 +39 0332 311596 Fax +39 0332 313119
Codice Fiscale 80010300129

Internet: www.isisvarese.edu.it - E-mail: isisvarese@isisvarese.it - PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO
Istituto Statale di Istruzione Superiore
ISAAC NEWTON
VARESE



☐ Testi adottati (da 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)



8. MODALITA' DI VALUTAZIONE E RECUPERO

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



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

Modello Programmazioni ITIS a.s. 2022/2023

Via Zucchi, 3/5 - 21100 VARESE
Tel. +39 0332 312065 +39 0332 311596 Fax +39 0332 313119
Codice Fiscale 80010300129

Internet: www.isisvarese.edu.it - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO
Istituto Statale di Istruzione Superiore
ISAAC NEWTON
VARESE



9. COMPETENZE TRASVERSALI DI 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

Data compilazione: