MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE
PERCORSI DI ISTRUZIONE TECNICA

ANNO SCOLASTICO 2026/2027

INDIRIZZO: SISTEMA MODA

CLASSE: 1 SEZIONE: A MODA

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: MIRAGLIA TIZIANA

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 cosi come segue:

1. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

ASSE CULTURALE:

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

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

Competenze disciplinari *Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Coordinamenti di materia*	- 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 controlare 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

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

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'

- conoscenzeteoriche
- metodi di allenamento
- percorsi motori e lavori a stazione
- test motori

Consolidamento e sviluppo della mobilità articolare

- conoscenze teoriche
- stretching
- mobilitàattiva e passiva

Affinamento funzioni neuro-muscolari:

- sviluppo e consolidamento capacità coordinative GENERALI e SPECIALI
- esercitazioni singole
- attività ludica
- percorsi motori, 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

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

- strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi: FLOORBALL

- fondamentali individuali
- fondamentali di squadra
- costruzione del gioco

3. CONTENUTI RELATIVI A EDUCAZIONE CIVICA

Il fair play: rispetto delle regole e degli altri nello sport e nella vita quotidiana

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

DIAGRAMMA TEMPORALE

COD.	MATERIA	UDA DISCIPLINARI	SET	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU
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	Tutela della salute, igiene, prevenzione degli infortuni	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	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							x	x	x	
9	Scienze Motorie e Sportive	Giochi di squadra: Pallavolo, Basket, Calcio a 5, Tennis tavolo, Pallamano, Floorball, Badminton	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

6. METODOLOGIE

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

☒ Lezione frontale

☒	Lezione dialogata abbinata ad un metodo induttivo per la trasmissione delle conoscenze
☐	Discussione guidata per l'applicazione delle conoscenze e l'acquisizione delle competenze
☒	Attività di gruppo per il rinforzo delle competenze e l'esercizio di capacità
☒	Problem solving
☐	Attività di *tutor* in laboratorio
☐	Prove scritte strutturate e non strutturate
☐	Test e questionari
☒	Verifiche orali
☒	Prove pratiche di laboratorio, individuali e di gruppo
☐	Relazioni di laboratorio
☒	Altro (da specificare)

RICERCHE ONLINE, PROVE ORALI PER GLI ALUNNI ESONERATI, VALUTAZIONE SOMMATIVA: IMPEGNO, PARTECIPAZIONE, RISPETTO DELLE REGOLE E DEL MATERIALE

7. MEZZI DIDATTICI

☐ 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)
RICERCHE ONLINE, PROVE ORALI PER GLI ALUNNI ESONERATI, VALUTAZIONE SOMMATIVA: IMPEGNO, PARTECIPAZIONE, RISPETTO DELLE REGOLE E DEL MATERIALE

8. MODALITA' DI VALUTAZIONE E RECUPERO

	TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA	SCANSIONE TEMPORALE
☐	Interrogazione lunga	Numero minimo di verifiche sommative previste per il quadrimestre: 2
	Interrogazione breve	
☐	Tema o problema	
☐	Prove strutturate	
☐	Prove semistrutturate	
☐	Prove grafiche	
☒	Prove pratiche	

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

☐	Questionario
	Relazione
☐	Esercizi
☒	Altro(da specificare)

VALUTAZIONE SOMMATIVA: IMPEGNO, PARTECIPAZIONE, RISPETTO DELLE REGOLE E DEL MATERIALE

MODALITÀ DI RECUPERO	MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO
☒Recupero *in itinere* ☐Sportello Help (*) ☐Altro (da specificare) (*) se attivato in base alle disponibilità dell'Istituto	

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: 26/10/2026

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