# MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE
## PERCORSI DI ISTRUZIONE TECNICA

ANNO SCOLASTICO 2026/2027

INDIRIZZO: MECCATRONICA

CLASSE : 4 SEZIONE A MEC

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: GALASSO ROBERTA

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



**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**

☐ Asse matematico
☐ Asse scientifico - tecnologico

| | |
|---|---|
| **Competenze disciplinari**<br>*Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Coordinamenti di materia* | - incremento delle qualità motorie di base<br>- affinamento degli schemi motori<br>- avviamento alla pratica sportiva<br>- 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<br>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

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

- ALIMENTAZIONE



**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**

- SPORT E BENESSERE
- AMBIENTE, CLIMA E INQUINAMENTO

## 3. CONTENUTI RELATIVI A EDUCAZIONE CIVICA

Sport e Benessere: sicurezza e ambiente

## 4. CONTENUTI RELATIVI ALLA DIDATTICA ORIENTATIVA

Problem Solving

## 5. MODULI INTERDISCIPLINARI

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, Ergonomia | 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, parallele, cavallo | | | | | | | X | X | X | |



**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**

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Scienze Motorie e Sportive | Giochi di squadra: Pallavolo, Basket, Calcio a 5, Pallamano, Unihockey | | | | | x | x | x | x | x | x |

## 6. METODOLOGIE

| | |
|---|---|
| ☒ | 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)



**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**

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 | |
| ☐ | 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*<br>☐ Sportello Help (*)<br>☐ Altro (da specificare)<br>(*) se attivato in base alle disponibilità dell'Istituto | |

## 9. COMPETENZE TRASVERSALI DI CITTADINANZA



**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 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: 16/10/2023



**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**