



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE ANNO SCOLASTICO 2018/19

INDIRIZZO IPSIA

CLASSE 5 SEZIONE A AMAS

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE MATTEO BARANZELLI

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2

1. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA

ASSE CULTURALE: **LINGUAGGI**

| | |
|--|---|
| <p><u>Competenze disciplinari</u> <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Gruppi Disciplinari</i></p> | <p>1 utilizzare in modo adeguato le abilità motorie acquisite; 2 affinamento schemi motori; 3 avviamento alla pratica sportiva; 4 acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica e fondamenti del primo soccorso. 5 portare il materiale, puntualità, partecipazione attiva, rispetto delle regole, rispetto delle strutture, disponibilità a collaborare, impegno;</p> |
|--|---|

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE

| COMPETENZE | ABILITA'/CAPACITA' | CONOSCENZE |
|---|---|--|
| Potenziamento delle capacità condizionali | Conoscenza delle capacità condizionali e delle principali metodiche di allenamento Eseguire in modo corretto esercizi di mobilità, forza, resistenza, velocità | Dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e saperle utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi |
| Sviluppo delle capacità coordinative | Conoscenza delle capacità coordinative della loro connessione con il sistema nervoso centrale. 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 | Utilizzare le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici. Individuare i errori che possono migliorare le capacità coordinative e applicarli per giungere ad un miglioramento. Possedere automatismi motori ed efficaci, utilizzare un gesto fluido ed efficace per anticipare l'effetto di una azione |

| | | |
|--|---|---|
| | l'espressione motoria. Consolidare la memoria motoria. | |
| Giochi sportivi di squadra e discipline sportive individuali | Conoscere le regole di almeno due discipline sportive individuali e di due giochi di squadra. Capacità di autocontrollo, rispetto delle regole, degli altri e delle strutture per una convivenza civile. Prendere coscienza dei propri limiti e delle proprie potenzialità. Collaborare e rispettare i singoli individui nei ruoli e nelle abilità. | 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. |
| Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica e fondamenti del primo soccorso | Anatomia dei principali apparati del corpo umano; conoscere semplici nozioni di primo soccorso; fair play. Regole e azioni principali dei giochi sportivi. | Nozioni del corpo umano; nozioni di primo soccorso; regole e dinamiche dei giochi sportivi; informazioni sui comportamenti corretti in ambito sportivo |

2. CONTENUTI DEL PROGRAMMA

(E' possibile esporli anche per moduli ed unità didattiche, indicando i rispettivi tempi di realizzazione. Specificare eventuali approfondimenti)

MODULO 1: sviluppo e consolidamento delle qualità motorie condizionali

- UNITA'1: forza generale
- UNITA'2: mobilità articolare
- UNITA'3: resistenza generale
- UNITA'4: coordinazione
- UNITA' 5: attività utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido
- UNITA' 6: esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e per stretching, la mobilità articolare e il trofismo

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

MODULO 2: pratica delle attività sportive.

- UNITA'1: pallacanestro: i fondamentali, uno contro uno, gioco a tre e a cinque
- UNITA'2: pallavolo: i fondamentali, gioco a tre e a sei
- UNITA'3: calcio: i fondamentali e calcio a cinque

Tempi di realizzazione: secondo quadrimestre

MODULO 3: consolidamento delle qualità motorie coordinative in abbinamento alla tecnica sportiva

- UNITA'1: percorsi, andature, staffette, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, utili al transfert nella tecnica sportiva

- UNITA' 2: giochi di squadra e individuali
- UNITA' 3: atletica leggera

MODULO 4: principi fondamentali su metodologia dell'allenamento anatomia generale e cenni su salute e primo soccorso

- UNITA'1: corpo umano
- UNITA'2: primo soccorso e prevenzione degli infortuni
- UNITA'3: regolamenti dei giochi sportivi e principi fondamentali dell'allenamento.

Tempi di realizzazione: l'unità di apprendimento avrà la durata di circa 6 ore, ma verrà utilizzata in modo particolare per gli alunni esonerati e per il periodo necessario a coprire la durata dell'esonero stesso.

3. MODULI INTERIDISCIPLINARI (UDA tra discipline dello stesso asse o di assi diversi)



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

Descrizione delle UDA

4. METODOLOGIE

| | |
|---|--|
| | lezione frontale |
| | la lezione dialogata abbinata ad un metodo induttivo per la trasmissione delle conoscenze |
| X | la discussione guidata per l'applicazione delle conoscenze e l'acquisizione delle competenze |
| X | l'attività di gruppo per il rinforzo delle competenze e l'esercizio di capacità |
| | il problem solving |
| | attività di tutor in laboratorio |
| X | prove scritte strutturate e non |
| X | test, questionari |
| X | verifiche orali |
| X | prove pratiche di laboratorio, individuali e non. |
| | relazioni di laboratorio |
| | |

5. MEZZI DIDATTICI

- Testi adottati: ----
- Eventuali sussidi didattici o testi di approfondimento: videoproiettore, appunti dettati o fotocopati
- Attrezzature e spazi didattici utilizzati: Aula, Laboratorio d'indirizzo e Laboratorio di
- Altro:

6. MODALITA' DI VALUTAZIONE E DI RECUPERO

| | TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA | SCANSIONE TEMPORALE |
|---|---|--|
| | prove scritte | N. 3 verifiche sommative previste per il quadrimestre: |
| x | prove orali | |
| | prove grafiche | |
| x | test, questionari; | |
| x | prove pratiche di laboratorio, individuali e non. | |
| x | relazioni di laboratorio | |
| | | |



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

| MODALITÀ DI RECUPERO | MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO |
|--|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Recupero in itinere ○ Sportello Help (*) ○ <p>(*) se attivato in base alle disponibilità dell'Istituto</p> | |

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:

L'allievo è capace d'attuare un'indagine esplorativa e selettiva autonoma; riesce a collocare la



*Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE*



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

propria esperienza personale in un sistema di regole fondato sul rispetto reciproco dei diritti per il pieno esercizio della cittadinanza.