

**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



**MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE**  
**ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

INDIRIZZO ITIS

CLASSE 3                      SEZIONE ABIO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE GIOVANNI GANDINI

QUADRO ORARIO (n. ore settimanali nella classe) 2

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:

**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



## **1. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

### **ASSE CULTURALE:**

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

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

### **ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE**

COMPETENZA DI RIFERIMENTO	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
Potenziamento delle capacità condizionali  Sviluppo delle capacità coordinative  Giochi sportivi di squadra e discipline sportive individuali  Conoscenza del valore etico del confronto e della	Conoscenza delle capacità condizionali e delle principali metodiche di allenamento Eseguire in modo corretto esercizi di mobilità, forza, resistenza, velocità. Percepire ed interpretare le sensazioni relative al proprio corpo, elaborando risposte efficaci. Dare il giusto valore al lavoro ed alla fatica fisica. Conoscenza delle capacità coordinative della loro	Dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e saperle utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi  Saper applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali Possedere un adeguato grado di tono ed elasticità muscolare. Capacità di modulare il carico motorio nei

**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



<p>competizione</p> <p>Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio.</p> <p>Conoscenza degli effetti dell'attività motoria e degli stili di vita sul benessere della persona, nella prevenzione e tutela della salute</p>	<p>connessione con il sistema nervoso centrale.</p> <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>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.</p> <p>Prendere coscienza dei propri limiti e delle proprie potenzialità</p> <p>Collaborare e rispettare i singoli individui nei ruoli e nelle abilità.</p> <p>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</p> <p>Intervenire in modo adeguato nel contesto motorio apportando un contributo attivo.</p>	<p>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. 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> <p>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.</p> <p>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. Essere consapevole delle proprie possibilità e dei propri limiti, non umiliare gli altri per esaltare le proprie peculiarità.</p> <p>Riconoscere il corretto rapporto esistente tra esercizio fisico e 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.</p>
--	--	--

**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



	Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica (in modo particolare per gli esonerati)	
--	--	--

## **2. CONTENUTI DEL PROGRAMMA**

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
- giochi di squadra e individuali
- atletica leggera
- 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
- corsa campestre e atletica leggera

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

MODULO 3: giochi di squadra

**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



- pallacanestro: i fondamentali, uno contro uno, gioco a tre e a cinque
- pallavolo: i fondamentali, gioco a tre e a sei
- unihockey: i fondamentali e il gioco
- calcio: i fondamentali e calcio a cinque

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

MODULO 4: confronto e competizione

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

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

MODULO 5: principi fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni.

- i sani stili di vita
- alimentazione e prevenzione degli infortuni

**3. MODULI INTERIDISCIPLINARI**

Uomo natura ambiente

**4. METODOLOGIE**

<input type="checkbox"/>	Lezione frontale
--------------------------	------------------

**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



<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 tutor 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: ABC DELLE SCIENZE MOTORIE + LIBRO DIGITALE / E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE
- ☐ Eventuali sussidi didattici o testi di approfondimento: indicare.
- ☒ Videoproiettore, LIM.
- ☐ Attrezzature e spazi didattici utilizzati: Palestra
- ☐ Appunti del docente
- ☐ Altro: da specificare

## **6. MODALITA' DI VALUTAZIONE E DI RECUPERO**

	TIPOLOGIA DI PROVE DI VERIFICA	SCANSIONE TEMPORALE
<input type="checkbox"/>	Interrogazione lunga	Numero minimo di verifiche sommative previste per il quadrimestre: 3
<input checked="" type="checkbox"/>	Interrogazione breve	

**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



<input type="checkbox"/>	Tema o problema
<input 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 Osservazione sistematica del lavoro svolto dagli alunni, disponibilità dimostrata verso le attività proposte, impegno personale, puntualità, precisione e diligenza

## **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:**

**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



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 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



**MINISTERO dell'ISTRUZIONE, dell'UNIVERSITÀ e della RICERCA**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



- COMPETENZA IMPRENDITORIALE
- COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE