



MINISTERO dell'ISTRUZIONE  
*Istituto Statale di Istruzione Superiore*  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE

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

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

INDIRIZZO ✨

CLASSE 1                      SEZIONE A OPA

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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



MINISTERO dell'ISTRUZIONE  
**Istituto Statale di Istruzione Superiore**  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



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

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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



MINISTERO dell'ISTRUZIONE  
**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

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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



MINISTERO dell'ISTRUZIONE  
**Istituto Statale di Istruzione Superiore**  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



- 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

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. MODULI INTERDISCIPLINARI**

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

Descrizione delle UDA

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

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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



MINISTERO dell'ISTRUZIONE  
**Istituto Statale di Istruzione Superiore**  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



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						
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, Pallamano, Unihockey, Football americano, baseball	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
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

#### 4. METODOLOGIE

<input checked="" type="checkbox"/>	Lezione frontale
<input checked="" 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 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 <i>tutor</i> 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

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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) - PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



MINISTERO dell'ISTRUZIONE  
**Istituto Statale di Istruzione Superiore**  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



Altro (da specificare)

Ricerche Online, prove pratiche per gli alunni esonerati, controllo materiale e giustifiche

### 5. 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 pratiche per gli alunni esonerati

### 6. 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: 2
<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 checked="" type="checkbox"/>	Prove pratiche	
<input type="checkbox"/>	Questionario	
<input type="checkbox"/>	Relazione	
<input type="checkbox"/>	Esercizi	
<input checked="" type="checkbox"/>	Altro (da specificare)	

Impegno, partecipazione, rispetto delle regole e del materiale

MODALITÀ DI RECUPERO

MODALITÀ DI APPROFONDIMENTO

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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



MINISTERO dell'ISTRUZIONE  
**Istituto Statale di Istruzione Superiore**  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



<input checked="" 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	
---	--



## **7. 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: 17/10/2023