



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



MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE
PERCORSI DI ISTRUZIONE TECNICA

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

INDIRIZZO ✎

CLASSE 1

SEZIONE A MODA

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE GANCI FRANCESCO RITO

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

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



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



☐ Asse scientifico - tecnologico

| | |
|--|--|
| Competenze disciplinari <i>Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Coordinamenti di materia</i> | <ul style="list-style-type: none">- 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 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 |

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



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



| | | |
|--|--|---|
| 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 |
| | ✱✱ | ✱ |
| | ✱✱ | ✱ |

| | | |
|--|----|---|
| | ✱✱ | ✱ |
| | ✱✱ | ✱ |
| | ✱✱ | ✱ |
| | ✱✱ | ✱ |
| | ✱✱ | ✱ |
| | ✱✱ | ✱ |

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

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



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



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

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

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



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



- 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 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 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 |

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



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



| | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

| | |
|-------------------------------------|------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Altro (da specificare) |
|-------------------------------------|------------------------|

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

5. MEZZI DIDATTICI

☐ Testi adottati (da indicare)



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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it



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



- ☐ 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 |
|----------------------|-----------------------------|



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



☒ Recupero *in itinere*

☐ Sportello Help (*)

☐ 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: 31/10/2024

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it