

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

**ISTITUTO** “GIACOMO LEOPARDI”

**ANNO SCOLASTICO** 2023/2024

**INDIRIZZO** ISTITUTO TECNICO SETT. TECNOLOGICO ART. INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI

**CLASSE** III **SEZIONE** A

**DISCIPLINA** SCIENZE MOTORIE

**DOCENTE** VALERIA APONE

**QUADRO ORARIO** 2 ore settimanali

### **FINALITA' DELLA DISCIPLINA**

**ASSE CULTURALE: Scienze Motorie**

L'insegnamento di scienze motorie in classi miste (maschi e femmine) si propone le seguenti finalità:

- L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro muscolari;
- La capacità degli allievi di relazionarsi in modo corretto fra di loro;
- La maturazione della conoscenza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età;
- L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei vari significati che lo sport assume nella società;
- La scoperta ed il consolidamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili nel campo lavorativo e del tempo libero;
- L'evoluzione ed il consolidamento di un'equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulle capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo tramite l'esperienza concreta di contatti socio relazionali soddisfacenti.

L'educazione mediante il movimento contribuisce allo sviluppo integrale della personalità e si avvale dell'educazione “del corpo”, intesa come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo, sia dell'educazione “al corpo”, intesa come atteggiamento positivo verso il corpo stesso.

L'insegnamento dell'educazione fisica nel biennio della scuola secondaria superiore, cioè nel periodo iniziale dell'adolescenza, deve tener conto dei rapidi ed intensi cambiamenti psicofisici che avvengono in quest'età, di varie situazioni personali, delle varie differenze esistenti fra i due sessi e della variabilità del percorso evolutivo personale.

Ogni allievo verrà guidato ad ottenere, compatibilmente con le proprie attitudini, un miglioramento delle conoscenze e delle competenze motorie rispetto alla propria situazione di partenza.

**Testo adottato (A) - Testo consigliato (C)**

1. Il libro di testo “Il diario di scienze motorie e sportive” di Marisa Vicini per la spiegazione ed approfondimenti degli aspetti teorici e pratici.

**ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA**

LIVELLI IN ENTRATA				
Indicare il numero degli alunni per ciascun tipo di valutazione, sulla base dei risultati del test di ingresso o della prima valutazione	insufficiente	sufficiente	discreto-buono	ottimo
		La classe intera		

**PROFILO GENERALE DELLA CLASSE**

Nella disciplina “Scienze Motorie” la preparazione iniziale della classe si è rilevata sufficientemente omogenea. In merito al profilo comportamentale la classe partecipa con impegno e interesse alle attività proposte dal docente.

**FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:**

- Test d’ingresso non valutativo
- Tecniche di osservazione
- Colloqui singoli e collettivi con gli alunni sull’andamento degli anni precedenti

Scheda Anamnestica

Colloqui con le famiglie

**PROVE UTILIZZATE PER LA RILEVAZIONE DEI REQUISITI INIZIALI:**

Test d'ingresso non valutativi

**QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA**

<p><b>COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA / OBIETTIVI EDUCATIVO – DIDATTICI TRASVERSALI</b></p> <p><i>Per le Competenze europee di cittadinanza e per gli obiettivi educativo-didattici trasversali indicati per il primo biennio, il secondo biennio e V anno si rimanda al POF e alla programmazione di Dipartimento</i></p>
--

**UNITA' DI APPRENDIMENTO**

<p><b>CONOSCENZE</b> risultato della assimilazione di informazioni: dati, fatti, principi, teorie, procedure;</p>	<p><b>ABILITA'/CAPACITA'</b> capacità di applicare conoscenze e di utilizzare il <i>knowhow</i> per svolgere compiti e risolvere problemi: sono cognitive (uso del pensiero logico) e pratiche (implicano metodi, strumenti, materiali, destrezza);</p>	<p><b>COMPETENZE</b> capacità dimostrata di utilizzare le conoscenze, le abilità e le attitudini personali, sociali e/o metodologiche in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale. Devono essere sempre descritte anche in termini di <i>responsabilità e autonomia</i> (Quadro Europeo delle Qualifiche)</p>	<p><b>TEMPI</b></p>
<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	

La tabella si ripete per ogni unità di apprendimento

**Programma in UDA**

**Primo quadrimestre**

Nella classe III il programma è articolato in quattro unità di apprendimento:

### *UdA 1 Biomeccanica del movimento*

- Cos'è la biomeccanica del movimento
- Concetto di cinetica
- Concetto di cinematica
- Componenti della biomeccanica:
  - moto
  - forza
  - momento
  - leve
  - equilibrio
- Posizione anatomica del corpo nella biomeccanica:
  - Piano sagittale
  - Piano frontale
  - Piano trasversale

### *UdA 2 Cinesiologia muscolare*

- Cos'è la cinesiologia
- Funzione della cinesiologia
- I campi di applicazione:
  - educativo
  - preventivo
  - formativo e/o conservativo
  - ricreativo
  - sportivo
  - rieducativo

### **Secondo quadrimestre**

### *UdA 3 L'alimentazione associato all'attività sportiva*

- Alimentazione e sport: l'importanza di una corretta alimentazione
- I macronutrienti
- Dieta di allenamento
- Dieta del periodo di competizione
- La razione di recupero

### *UdA 4 Elementi di primo soccorso*

- Norme di comportamento degli infortuni in caso d'incidente:

Primo soccorso

Catena della sopravvivenza

Obiettivi del primo soccorso

## METODOLOGIA

MEDIAZIONE DIDATTICA (Metodi)	SOLUZIONI ORGANIZZATIVE (Mezzi)	SPAZI
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lezione frontale</li> <li><input type="checkbox"/> Insegnamento individualizzato</li> <li><input type="checkbox"/> Discussione</li> <li><input type="checkbox"/> Didattica laboratoriale</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Cooperative learning</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>E-learning</i></li> <li><input type="checkbox"/> Apprendimento tramite rinforzo</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Problemsolving</i></li> <li><input type="checkbox"/> Ricerca sperimentale</li> <li><input type="checkbox"/> Ricerca-azione</li> <li><input type="checkbox"/> Simulazione (<i>Roleplayng</i>)</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Brain storming</i></li> <li><input type="checkbox"/> Altro _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Testi</li> <li><input type="checkbox"/> Lavagna</li> <li><input type="checkbox"/> Vocabolari</li> <li><input type="checkbox"/> Giornali</li> <li><input type="checkbox"/> Supporti multimediali</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Stage</i></li> <li><input type="checkbox"/> Altro _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aula di classe</li> <li><input type="checkbox"/> Aule multimediali</li> <li><input type="checkbox"/> Biblioteca</li> <li><input type="checkbox"/> Spazi laboratoriali di settore</li> <li><input type="checkbox"/> Azienda Istituto</li> <li><input type="checkbox"/> Escursioni, viaggi, visite guidate</li> <li><input type="checkbox"/> Altro _____</li> </ul>
<b>COMPITI DI APPRENDIMENTO IN SITUAZIONI VERIFICABILI</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comprensione del testo</li> <li><input type="checkbox"/> Capacità di ascolto</li> <li><input type="checkbox"/> Ricerca lessicale</li> <li><input type="checkbox"/> Problemi</li> <li><input type="checkbox"/> Sintesi</li> <li><input type="checkbox"/> Esperimenti</li> <li><input type="checkbox"/> Capacità di fare domande e porre problemi</li> </ul> <p>ALTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Elaborazione grafica</li> <li><input type="checkbox"/> Elaborazione dati</li> <li><input type="checkbox"/> Produzioni domestiche</li> <li><input type="checkbox"/> Appunti</li> <li><input type="checkbox"/> Pratica di laboratorio</li> <li><input type="checkbox"/> Recupero</li> <li><input type="checkbox"/> Costruzione modelli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rielaborazione orale</li> <li><input type="checkbox"/> Traduzioni</li> <li><input type="checkbox"/> Ricerca storica</li> <li><input type="checkbox"/> Applicazioni leggi scientifiche</li> <li><input type="checkbox"/> Relazioni</li> <li><input type="checkbox"/> Transcodificazione</li> <li><input type="checkbox"/> Progettualità</li> </ul>

## ATTIVITA' DA SVOLGERE CON GLI STUDENTI

(attività extracurricolari-visite guidate ecc)

--

## MODALITA' DI RECUPERO, SOSTEGNO, POTENZIAMENTO, APPROFONDIMENTO

1) *In itinere* con le seguenti modalità:

a) Ripresa degli argomenti con diversa spiegazione per tutta la classe

b) Organizzazione di gruppi di allievi per fasce di livello

c) Assegno e correzione di esercizi specifici da svolgere autonomamente a casa

2) *In orario pomeridiano secondo le modalità stabilite dal Collegio dei Docenti*

## CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI

(Tipologie di verifica)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Prove strutturate  | <input type="checkbox"/> Prove semi strutturate | <input type="checkbox"/> Saggi             |
| <input type="checkbox"/> Temi               | <input type="checkbox"/> Analisi del testo      | <input type="checkbox"/> Verifiche orali   |
| <input type="checkbox"/> Grafica            | <input type="checkbox"/> Relazioni              | <input type="checkbox"/> Elaborazione dati |
| <input type="checkbox"/> Transcodificazioni | <input type="checkbox"/> Prove pratiche         | <input type="checkbox"/> _____             |

## VALUTAZIONE

Criteri e tabelle di valutazione condivisi come da P.O.F

- I BIENNIO                       II BIENNIO                       MONOENNIO

## VALUTAZIONE

Criteri e tabelle di valutazione condivisi come da P.O.F

- I BIENNIO                       II BIENNIO                       MONOENNIO

Per quanto non espressamente esplicitato si fa riferimento ai Verbali di dipartimento ratificati dal Collegio dei Docenti per il corrente anno scolastico ed al POF (standard di valutazione, tabella di corrispondenza giudizio/voto, verifica trasversale per “Assi culturali” e classi parallele, attività multi/interdisciplinari, escursioni, visite, viaggi, sopralluoghi aziendali, attività formative curricolari ed extracurricolari, P.O.N.)

## CERTIFICAZIONE COMPETENZE (Indicatori/Descrittori)

**Notevole distanza dal Livello base** : lo studente svolge con difficoltà anche semplici compiti e commette diversi errori; non sempre sa applicare regole e procedure, è facile alla distrazione e tende ad eludere gli impegni presi.

**Livello base non raggiunto**: lo studente svolge semplici compiti ma commette diversi errori; dimostra di saper applicare regole e procedure solo se guidato e sollecitato.

**Livello base**: lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali.

**Livello intermedio**: lo studente svolge compiti e risolve problemi complessi in situazioni note, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite.

**Livello avanzato**: lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni anche non note, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

### Programmazione analitica

#### *Uda 1 Biomeccanica del movimento*

- Cos'è la biomeccanica del movimento (settembre-ottobre)
- Concetto di cinetica (settembre-ottobre)
- Concetto di cinematica(settembre-ottobre)
- Componenti della biomeccanica: (settembre-ottobre)
  - moto
  - forza
  - momento
  - leve
  - equilibrio
- Posizione anatomica del corpo nella biomeccanica:(ottobre-novembre)
  - Piano sagittale
  - Piano frontale
  - Piano trasversale

#### *Uda 2 Cinesiologia muscolare*

- Cos'è la cinesiologia (ottobre-novembre)
- Funzione della cinesiologia(ottobre-novembre)
- I campi di applicazione: (ottobre-novembre-dicembre)
  - educativo
  - preventivo
  - formativo e/o conservativo

ricreativo  
sportivo  
rieducativo

## *UdA 3 L'alimentazione associato all'attività sportiva*

- Alimentazione e sport: l'importanza di una corretta alimentazione (gennaio-febbraio)
- I macronutrienti (gennaio-febbraio)
- Dieta di allenamento (febbraio-marzo)
- Dieta del periodo di competizione (febbraio-marzo)
- La razione di recupero (marzo)

## *UdA 4 Elementi di primo soccorso*

- Norme di comportamento degli infortuni in caso d'incidente: (aprile)
  - Primo soccorso (aprile)
  - Catena della sopravvivenza (aprile)
  - Obiettivi del primo soccorso (aprile)

Battipaglia, \_\_\_\_\_

Firma *Valeria Apone*