



**Istruzione Tecnica** - MECCANICA E MECCATRONICA - ENERGIA - INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI - SISTEMA MODA  
 CHIMICA DEI MATERIALI - BIOTECNOLOGIE AMBIENTALI - COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO - AUTOMAZIONE  
**Istruzione Professionale** - MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA  
**Istruzione e Formazione Professionale (IeFP)** - OPERATORE ALLA RIPARAZIONE DI VEICOLI A MOTORE

## PIANO DI STUDIO DELLA DISCIPLINA

### DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

### PIANO DELLE UDA per tutte le classi QUINTE

**ANNO 2023/2024**

UDA	COMPETENZE della UDA	METODOLOGIA	MODALITA' DI VERIFICA	ABILITA' UDA	CONTENUTI DELLE CONOSCENZE
UDA n. 1 Titolo: <b><u>La percezione del proprio corpo e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</u></b> Asse: <b>Tecnico Scientifico</b> Nucleo fondante: <b>1 - "La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle</b>	<b>S4</b> - Correlare la conoscenza storica generale agli sviluppi delle scienze, delle tecnologie e delle tecniche negli specifici campi professionali di riferimento	- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli;  - Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari	Verranno attuate verifiche: - formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione sistematica durante le lezioni) - sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test motori,	Riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e individuarne gli aspetti essenziali. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici	Conoscenza ed applicazione di alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere.
				Discriminare le informazioni temporali e corporee per il controllo del movimento. Sapersi muovere all'interno di uno spazio ben definito e in un contesto dato.	Conoscenza ed applicazione di alcune metodiche di allenamento per migliorare la coordinazione dinamica generale e per saperla mantenere.

<p><b>capacità motorie ed espressive”</b></p> <p>Ore: 14</p> <p>Periodo: 1° Trim. / 2° Pentam.</p>		<p>(Peer to peer, lavori di gruppo)</p> <p>- Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming</p>	<p>prove pratiche, questionari GOOGLE, ricerche ed approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui orali)</p>	<p>Saper rappresentare mentalmente gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina</p>	<p>Conoscere il lessico specifico della disciplina e il linguaggio, l’atteggiamento e l’intenzionalità motoria</p> <p>Conoscenza dei principi di base della <b>“TEORIA DELL’ALLENAMENTO”</b> delle <b>CAPACITA’ COORDINATIVE</b></p>
<p>UDA n. 2</p> <p>Titolo: <b><u>La tecnica delle diverse discipline sportive</u></b></p> <p>Asse: <b>Tecnico Scientifico</b></p> <p>Nucleo fondante: <b>2 - “Lo sport, le regole e il fair play”</b></p> <p>Ore: 14</p> <p>Periodo: 1° Trim. / 2° Pentam.</p>	<p><b>S4</b> - Correlare la conoscenza storica generale agli sviluppi delle scienze, delle tecnologie e delle tecniche negli specifici campi professionali di riferimento</p>	<p>- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli;</p> <p>- Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari (Peer to peer, lavori di gruppo)</p> <p>- Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming</p>	<p>Verranno attuate verifiche:</p> <p>- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione sistematica durante le lezioni)</p> <p>- sommativa con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test motori, prove pratiche, questionari GOOGLE, ricerche ed approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui orali)</p>	<p>Analizzare qualitativamente un gesto e selezionare la risposta motoria attraverso l’elaborazione del concetto di “anticipazione del gesto”.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.</p>	<p>Conoscenza ed applicazione delle tecniche dei fondamentali degli sport individuali. Es: tecniche di esecuzione di specialità dell’Atletica leggera.</p> <p>Conoscenza ed applicazione delle tecniche dei fondamentali individuali e di gioco degli sport di squadra.</p> <p>Conoscenza dei principi di base della <b>“TEORIA DELL’ALLENAMENTO”</b> degli <b>SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA.</b></p>

UDA	COMPETENZE della UDA	METODOLOGIA	MODALITA' DI VERIFICA	ABILITA' UDA	CONTENUTI DELLE CONOSCENZE
<p>UDA n. 3</p> <p>Titolo: <b><u>I benefici derivanti da uno stile di vita sano e attivo e dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.</u></b></p> <p>Asse: <b>Tecnico Scientifico</b></p> <p>Nucleo fondante: <b>3 - "Salute, benessere, Sicurezza e prevenzione"</b></p> <p>Ore: <b>10</b></p> <p>Periodo: <b>1° Trim. / 2° Pentam.</b></p>	<p>ED. CIVICA</p> <p>7. Cogliere la complessità dei problemi esistenziali, morali, politici, sociali, economici e scientifici e formulare risposte personali argomentate. Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale.</p> <p>S3 - Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate.</p> <p>C9 Valutare fatti ed orientare i propri comportamenti in base ad un sistema di valori coerenti con i principi della costituzione e con le carte internazionali dei diritti umani</p>	<p>- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli;</p> <p>- Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari (Peer to peer, lavori di gruppo)</p> <p>- Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming</p>	<p>Verranno attuate verifiche:</p> <p>- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione sistematica durante le lezioni)</p> <p>- sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test motori, prove pratiche, questionari GOOGLE, ricerche ed approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui orali)</p>	<p>Incontri con volontari della <b>C.R.I.</b></p> <p>Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute. Utilizzare le diverse percezioni (tattile, uditiva, visiva e cinestesica) in relazione al compito richiesto e alla situazione.</p> <p>Cercare e selezionare informazioni sui comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità, sugli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e sulle possibili attività di aiuto per malati di leucemia.</p> <p>Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per consolidare conoscenze e abilità motorie ed elaborare nuove competenze</p>	<p><b>ED. CIVICA</b></p> <p>Conoscenza: delle informazioni relative all'intervento di <b>PRIMO SOCCORSO</b></p> <p><b>Conoscere ADMO</b></p> <p>Conoscenza degli gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato; dei principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.</p> <p>Conoscenza dei principi di base della <b>"TEORIA DELL'ALLENAMENTO"</b> delle <b>CAPACITA' CONDIZIONALI</b></p>

UDA	COMPETENZE della UDA	METODOLOGIA	MODALITA' DI VERIFICA	ABILITA' UDA	CONTENUTI DELLE CONOSCENZE
<p>UDA n. 4</p> <p>Titolo: <u>I benefici derivanti da uno stile di vita sano e attivo e dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.</u></p> <p>Asse: <b>Tecnico Scientifico</b></p> <p>Nucleo fondante: <b>4 - "Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico"</b></p> <p>Ore: <b>10</b></p> <p>Periodo: <b>1° Trim. / 2° Pentam.</b></p>	<p><b>ED. CIVICA</b></p> <p><b>7. Cogliere la complessità dei problemi esistenziali, morali, politici, sociali, economici e scientifici e formulare risposte personali argomentate.</b></p> <p><b>Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale.</b></p> <p><b>S3 - Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate</b></p>	<p>- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli;</p> <p>- Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari (Peer to peer, lavori di gruppo)</p> <p>- Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming</p>	<p>Verranno attuate verifiche:</p> <p>- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione sistematica durante le lezioni)</p> <p>- sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test motori, prove pratiche, questionari GOOGLE, ricerche ed approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui orali)</p>	<p>Cercare e selezionare informazioni in rete sui comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità, sugli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.</p>	<p><b>ED. CIVICA</b></p> <p>Conoscenza: delle informazioni relative all'intervento di <b>PRIMO SOCCORSO</b></p> <p><b>Conoscere ADMO</b></p>
				<p>Utilizzare software più comuni per produrre programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate.</p> <p>Cercare e selezionare informazioni sui comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità, sugli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e sulle possibili attività di aiuto per malati di leucemia.</p>	<p>Conoscenza degli gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato; dei principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.</p> <p>Conoscenza dei principi di base della <b>"TEORIA DELL'ALLENAMENTO"</b> delle <b>CAPACITA' CONDIZIONALI</b></p>

UDA	COMPETENZE della UDA	METODOLOGIA	MODALITA' DI VERIFICA	ABILITA' UDA	CONTENUTI DELLE CONOSCENZE
<p>UDA n. 5</p> <p>Titolo: <u>La pratica degli sport corretta ed educata</u></p> <p>Asse: <b>Cittadinanza</b></p> <p>Nucleo fondante: <b>2 - "Lo sport, le regole e il fair play"</b></p> <p>Ore: <b>18</b></p> <p>Periodo: <b>1° Trim. / 2° Pentam.</b></p>	<p><b>C13</b> Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo</p> <p><b>C11</b> Analizzare il valore, i limiti e i rischi delle varie soluzioni tecniche per la vita sociale e culturale con particolare attenzione alla sicurezza nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio</p>	<p>- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli;</p> <p>- Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari (Peer to peer, lavori di gruppo)</p> <p>- Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming</p>	<p>Verranno attuate verifiche: - formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione sistematica durante le lezioni) - sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test motori, prove pratiche, questionari GOOGLE, ricerche ed approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui orali)</p>	<p>Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune.</p> <p>Saper comunicare e rispettare regole comportamentali.</p> <p>Consolidare i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione.</p> <p>Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche.</p> <p>Praticare gli sport Individuali/di squadra, consolidando la capacità di confronto e di assunzione di responsabilità personali</p> <p>Saper decodificare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici.</p> <p>Consolidare i codice gestuali (arbitraggio ecc...) imparati.</p> <p>Analizzare qualitativamente i fondamentali di squadra degli sport trattati ed utilizzarli in modo efficace in situazioni complesse.</p> <p>Interpretare il lessico specifico della disciplina e il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria.</p>	<p>Conoscenza ed applicazione delle regole di gioco negli sport di squadra (=arbitraggio) e delle regole negli sport individuali (= giuria) Conoscenza delle regole di gioco: imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo le regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.</p> <p>Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, per scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata.</p> <p>Conoscenza di tecniche, azioni e gesti motori.</p> <p>Conoscere il codice gestuale di arbitraggio degli sport di squadra trattati</p> <p>Conoscenza delle tecniche di squadra e degli schemi di gioco da applicare nelle diverse situazioni di gioco, per il raggiungimento del risultato positivo</p> <p>Conoscere <b>la STORIA DELLO SPORT</b></p>

Castellanza li 20/09/2023

I Professori di Scienze Motorie  
Caccia, Carlino, Colombo, Cosa, Della Bella, Francavilla e Lenzi