



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*

Istituto Statale Istruzione Superiore

**Cipriano FACCHINETTI**



**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 - OPERATORE INFORMATICO

## PIANO DI STUDIO DELLA DISCIPLINA

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**PIANO DELLE UDA per tutte le classi TERZE**

**ANNO 2025/2026**

UDA	COMPETENZE della UDA	METODOLOGIA	MODALITA' DI VERIFICA	ABILITA' UDA	CONTENUTI DELLE CONOSCENZE
<p>UDA n. 1 Titolo: <u>La percezione del proprio corpo e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</u></p> <p>Asse: <b>Tecnico Scientifico</b></p> <p>Nucleo fondante: <b>1 - “La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive”</b></p> <p>Ore: <b>18</b> Periodo: <b>1° Trim. / 2° Pentam.</b></p>	<p><b>S3</b> - Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate.</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>Riconoscere i gesti e le azioni nei vari ambiti e individuarne gli aspetti essenziali. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici</p>	<p>Conoscenza ed applicazione di alcune <b>METODICHE DI ALLENAMENTO</b> per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere.</p>
				<p>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.</p>	<p>Conoscenza ed applicazione di alcune <b>METODICHE DI ALLENAMENTO</b> per migliorare la coordinazione dinamica generale e per saperla mantenere.</p>
				<p>Saper rappresentare mentalmente gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.</p>	<p>Conoscere: - <b>ELEMENTI DI IGIENE</b> - <b>L' EDUCAZIONE ALIMENTARE</b></p>

<p>UDA n. 2  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: <b>16</b>  Periodo: <b>1° Trim. / 2° Pentam.</b></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: - 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>Analizzare qualitativamente un gesto e selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione del concetto di “anticipazione del gesto”.</p>	<p>Conoscenza ed applicazione della tecnica di esecuzione dei <b>FONDAMENTALI</b> degli sport individuali. Es: specialità dell'ATLETICA LEGGERA, TENNIS TAVOLO, ROPE JUMPING, NUOTO e del gioco degli SCACCHI</p>
				<p>Analizzare qualitativamente i fondamentali di squadra degli sport trattati ed utilizzarli in modo efficace in situazioni complesse.</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina</p>	<p>Conoscenza ed applicazione <b>TECNICHE DEI FONDAMENTALI INDIVIDUALI e DI GIOCO</b> degli sport di squadra. Pallavolo, Pallacanestro, Ultimate, Calcio a 5, Rafting (opzionale)</p> <p>Conoscenza del <b>LESSICO SPECIFICO</b> della disciplina</p>

<p>UDA n. 3</p> <p>Titolo: <b><u>I benefici derivanti da uno stile di vita sano e dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambiente</u></b></p> <p>Asse: <b>Tecnico Scientifico</b></p> <p>Nucleo fondante:  <b>3 - “Salute, benessere, Sicurezza e prevenzione 4 - “Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico</b></p> <p>Ore:10</p> <p>Periodo:  <b>1° Trim. / 2° Pentam.</b></p>	<p><b>S3</b> - Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate.</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</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. ALLA SALUTE</b>  Peer education - ATS Insubria  Mediazione tra pari</p>	<p>Conoscenza: delle informazioni relative all’intervento di primo soccorso. 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>Utilizzare software più comuni per produrre programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate.</p>	<p>Conoscenza dei principi di base della “Teoria dell’Allenamento”.</p>



				<p>Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. Consolidare i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.</p> <p>Consolidare i codice gestuali (arbitraggio ecc...) imparati.</p> <p>Interpretare il lessico specifico della disciplina e il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria.</p>	<p>delle <b>REGOLE DI GIOCO</b> negli sport di squadra (=arbitraggio) e delle regole negli sport individuali (= giuria)</p> <p>Conoscere il codice gestuale di <b>ARBITRAGGIO</b> degli sport di squadra trattati</p> <p>Conoscere il <b>LESSICO SPECIFICO</b> della disciplina e il linguaggio, l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria</p>
--	--	--	--	--	---

<p>UDA n. 5</p> <p>Titolo: <b><u>Cittadinanza e sport</u></b></p> <p>Asse: <b>Cittadinanza</b></p> <p>Nucleo fondante: <b>2 - “Lo sport, le regole e il fair play”</b></p> <p>Ore: 10</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>- 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>Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per consolidare conoscenze e abilità motorie ed elaborare nuove competenze.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse. Praticare gli sport Individuali/di squadra, consolidando la capacità di confronto e di assunzione di responsabilità personali</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>Agire sempre nel rispetto delle regole del <b>FAIR PLAY</b></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 delle <b>TECNICHE DI SQUADRA</b> e degli schemi di gioco da applicare nelle diverse situazioni di gioco, per il raggiungimento del risultato positivo.</p> <p>Conoscere le regole del <b>FAIR PLAY</b></p>
<p>Periodo: 1° Trim. / 2° Pentam.</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>Saper decodificare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici.</p>	<p>Conoscenza di tecniche, azioni e gesti motori.</p>