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 2026/2027

UDA	COMPETENZE della UDA	METODOLOGIA	MODALITA' DI VERIFICA	ABILITA' UDA	CONTENUTI DELLE CONOSCENZE
UDA n. **1** Titolo: **<u>La percezione del proprio corpo e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</u>** Asse**: Tecnico Scientifico** Nucleo fondante: **1 - "La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive"** Ore**: 18** Periodo: **1° Trim. / 2° Pentam.**	**S3 -** Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate.	- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli; - Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari (Peer to peer, lavori di gruppo) - Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming	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)	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.
				Saper rappresentare mentalmente gesti motori e saperli riprodurre nella pratica.	Conoscere: - **ELEMENTI DI IGIENE** - **L' EDUCAZIONE ALIMENTARE**

UDA n. **2** Titolo: **<u>La tecnica delle diverse discipline sportive</u>** Asse**: Tecnico Scientifico** Nucleo fondante: **2 - "Lo sport, le regole e il *fair play*"** Ore**: 16** Periodo: **1° Trim. / 2° Pentam.**	**S4 -** 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 (Peer to peer, lavori di gruppo) - Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming	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)	Analizzare qualitativamente un gesto e selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione del concetto di "anticipazione del gesto".	Conoscenza ed applicazione della tecnica di esecuzione dei **FONDAMENTALI** degli sport individuali. Es: specialità dell'ATLETICA LEGGERA, TENNIS TAVOLO, ROPE JUMPING, NUOTO e del gioco degli SCACCHI
				Analizzare qualitativamente i fondamentali di squadra degli sport trattati ed utilizzarli in modo efficace in situazioni complesse. Utilizzare il lessico specifico della disciplina	Conoscenza ed applicazione **TECNICHE DEI FONDAMENTALI INDIVIDUALI** e **DI GIOCO** degli sport di squadra. Pallavolo, Pallacanestro, Ultimate, Calcio a 5, Rafting (opzionale) Conoscenza del L**ESSICO SPECIFICO** della disciplina

UDA n. **3** Titolo**: <u>I benefici derivanti da uno stile di vita sano e attivo e dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambiente</u>** Asse**: Tecnico Scientifico** Nucleo fondante: **3 - "Salute, benessere, Sicurezza e prevenzione 4 - "Relazione con 'ambiente naturale e tecnologico** Ore:**10** Periodo: **1° Trim. / 2° Pentam.**	**S3 -** Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate.	- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli; - Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari (Peer to peer, lavori di gruppo) - Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming	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	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. **ED. ALLA SALUTE** Peer education - ATS Insubria Mediazione tra pari	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
				Utilizzare software più comuni per produrre programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate.	Conoscenza dei principi di base della "Teoria dell'Allenamento".

UDA n. **4** Titolo: **<u>La pratica degli sport corretta ed educata</u>** Asse: **Cittadinanza** Nucleo fondante: **2 - "Lo sport, le regole e il *fair play"*** Ore**: 12** Periodo: **1° Trim. / 2° Pentam.**	**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	- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli; - Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari (Peer to peer, lavori di gruppo) - Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming	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)	Relazionarsi con gli altri all'interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune. Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione. Trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche.	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.
					Conoscenza ed applicazione

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

UDA n. **5** Titolo: **<u>Cittadinanza e sport</u>** Asse: **Cittadinanza** Nucleo fondante: **2 - "Lo sport, le regole e il *fair play"*** Ore**: 10** Periodo: **1° Trim. / 2° Pentam.**	**C13** 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	- Lezioni frontali pratiche e teoriche per fornire stimoli e modelli; - Lavori a coppie e in piccolo gruppo per favorire processi di apprendimento tra pari (Peer to peer, lavori di gruppo) - Altre tecniche didattiche: Brain storming, Flipped classroom, gaming	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)	Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per consolidare conoscenze e abilità motorie ed elaborare nuove competenze. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse. Praticare gli sport Individuali/di squadra, consolidando la capacità di confronto e di assunzione di responsabilità personali 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 Agire sempre nel rispetto delle regole del **FAIR PLAY**	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. Conoscenza delle **TECNICHE DI SQUADRA** e degli schemi di gioco da applicare nelle diverse situazioni di gioco, per il raggiungimento del risultato positivo. Conoscere le regole del **FAIR PLAY**
	C11 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			Saper decodificare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici.	Conoscenza di tecniche, azioni e gesti motori.

Castellanza li 20/09/2026

I Docenti di Scienze Motorie