



**PROGRAMMAZIONE PER
COMPETENZE a.s. 2021/2022**

Classe: 1[^]ALA

Sezione:

Disciplina: Scienze Motorie

☐ **Primo Biennio** ☐ **Secondo Biennio** ☐ **Quinto Anno Indirizzo** _____

Docente: Ferrari Luca

num. ore settimanali:

METODOLOGIE UTILIZZATE

X Lezione frontale (presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)	X Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo)
X Lezione interattiva (discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive)	X Problemsolving (definizione collettiva)
X Lezione multimediale (utilizzo della LIM, di PPT, di audio video)	X Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo)
<input type="checkbox"/> Lezione/applicazione	<input type="checkbox"/> Stage/alternanza
X Lettura e analisi diretta dei testi	<input type="checkbox"/> Flipped classes
X Esercitazioni pratiche	<input type="checkbox"/> Altro _____

MEZZI, STRUMENTI, SPAZI UTILIZZATI

<input type="checkbox"/> Libri di testo	<input type="checkbox"/> iPad/tablet	<input type="checkbox"/> Cineforum
<input type="checkbox"/> Altri libri	<input type="checkbox"/> Lettore DVD	<input type="checkbox"/> Mostre
X Dispense, schemi	X Computer	<input type="checkbox"/> Visite guidate
X Dettatura di appunti	<input type="checkbox"/> Laboratori di _____	<input type="checkbox"/> Altro _____
X Videoproiettore	<input type="checkbox"/> Biblioteca	<input type="checkbox"/> Altro _____

TIPOLOGIA E NUMERO DI VERIFICHE EFFETTUATE

		1° periodo	2° periodo	3° periodo	
<input type="checkbox"/> Analisi del testo	X Test strutturato				Interrogazioni
<input type="checkbox"/> Saggio breve	<input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi	1	1	1	Simulazioni
<input type="checkbox"/> Articolo di giornale	<input type="checkbox"/> Prova grafica / pratica	1	1	1	Prove scritte
<input type="checkbox"/> Tema - relazione	X Interrogazione	1	1	1	Test (di varia tipologia)
<input type="checkbox"/> Test a risposta aperta	<input type="checkbox"/> Simulazione colloquio				Prove scritte/grafiche



CRITERI DI VALUTAZIONE UTILIZZATI

Per la valutazione saranno adottati i criteri stabiliti dal PTOF d'Istituto. La valutazione terrà comunque conto di:

☒ **Comportamento**

☒ **Partecipazione**

☒ **Frequenza**

☒ **Impegno**

☒ **Interesse**

☒ **Rispetto dei tempi di consegna**

☒ **Livello individuale di acquisizione di conoscenze**

☒ **Livello individuale di acquisizione di abilità e competenze**

☒ **Progressi compiuti rispetto al livello di partenza**

☐ **Altro**

ATTIVITÀ DI RECUPERO EFFETTUATE

☒ **Recupero in itinere**

☐ **Corsi di recupero a fine periodo**

☐ organizzati dalla scuola

☐ proposti dal docente

☐ **Corsi di recupero in itinere**

ATTIVITÀ UTILIZZATE PER LA VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE

☐ **Approfondimenti tematici e test a difficoltà progressiva**

☐ **Partecipazione a concorsi e/o mostre**

☐ **Altro** _____

UNITÀ DI APPRENDIMENTO

Il Dipartimento Disciplinare/Il Consiglio di Classe ha stabilito i seguenti lavori da sviluppare e/o approfondire insieme ad altre discipline (progetti, lavori multimediali, visite didattiche, ecc) :

■ -----

ALTRE INDICAZIONI

COMPETENZE

C 0: Padroneggiare la terminologia specifica.

Questa competenza è ritenuta fondamentale e indispensabile in ogni modulo di apprendimento, senza pertanto essere espressamente indicata.

C1: Leggere, comprendere e interpretare testi scritti di vario tipo

C2: produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi

C3: padroneggiare gli strumenti espressivi e argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti

C4: utilizzare e produrre testi multimediali



MODULI DI APPRENDIMENTO

MODULO DI APPRENDIMENTO 1: ANATOMIA UMANA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	Tempi
Cenni di anatomia umana	Lo studente è in grado: -Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento. - Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale. - I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico.	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: - il proprio corpo e il suo funzionamento (apparto cardio – respiratorio e muscolo - scheletrico);	20 ore

MODULO DI APPRENDIMENTO 2: ATTIVITA' COORDINATIVE/INDIVIDUALI

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
Coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento	Lo studente è in grado: -Utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione. - Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni. - Conoscere la terminologia specifica	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: -Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate - Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni	20 ore

MODULO DI APPRENDIMENTO 3: RECUPERO NELLO SPORTIVO E TRATTAMENTO



COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
Utilizzare alcune tecniche di recupero e cura dello sportivo	Lo studente è in grado di - autotrattare se stesso - valutare cosa serve per la cura del corpo	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: - lo stretching - basi del massaggio - distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro	10 ore

MODULO DI APPRENDIMENTO 4: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
Praticare alcuni grandi giochi e conoscere gli elementi tecnici e i regolamenti di sport, riconoscendo all'attività sportiva un valore etico, del confronto e della competizione	- gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche in alcuni sport individuali; - gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche nei grandi giochi di squadra; - utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio; - inventare nuove forme di attività ludico-sportive; - relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali; - rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole dei giochi e delle discipline sportive praticate.	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce, dei diversi giochi e sport presentati: - i gesti tecnici fondamentali; - il lessico specifico dei gesti tecnici; - il regolamento; - le caratteristiche dei piccoli attrezzi utilizzati; - i gesti arbitrali; - il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni; - Il codice deontologico dello sportivo.	20 ore

MODULO DI APPRENDIMENTO 5: IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
Essere consapevoli degli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione	Lo studente è in grado di migliorare e utilizzare efficacemente - le capacità coordinative (coordinazione generale, segmentaria e specifica) - l'equilibrio posturale e dinamico, con variabili spazio - temporali e ritmiche, in condizioni facili di esecuzione; - piani di lavoro adeguati per l'incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare), secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e	Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: - la terminologia specifica; - le capacità coordinative e condizionali (quali sono e funzioni) - gli esercizi di potenziamento a corpo libero	20 ore



AURORA LYCEUM COLLEGE

Licei Paritari Artistico – Scienze umane

Via Vittorio Veneto, 43 - 24042 Capriate San Gervasio (BG)

Tel. 02/90.96.25.86 – Fax 02/90.96.21.15 – 340/47.39.407

www.auroralyceumcollege.it – info@auroralyceumcollege.it

	apprendimento		
--	---------------	--	--

NOTE ed OSSERVAZIONI:

Data: _____

Firma del docente

Firma studenti:



AURORA LYCEUM COLLEGE

Licei Paritari Artistico – Scienze umane

Via Vittorio Veneto, 43 - 24042 Capriate San Gervasio (BG)

Tel. 02/90.96.25.86 – Fax 02/90.96.21.15 – 340/47.39.407

www.auroralyceumcollege.it – info@auroralyceumcollege.it