



PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE a.s. 2021/2022

Classe: 3

Sezione: ALSU

Disciplina: Scienze Motorie

☐ Primo Biennio ☐ Secondo Biennio ☐ Quinto Anno Indirizzo _____

Docente: Ferrari Luca _____

num. ore settimanali:

METODOLOGIE UTILIZZATE

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

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

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

C5: padroneggiare gli strumenti espressivi per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti

**MODULI DI****APPRENDIMENTO****MODULO DI APPRENDIMENTO 1: ANATOMIA UMANA**

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | Tempi |
|-------------------------|--|--|--------------|
| Cenni di anatomia umana | Lo studente è in grado: <ul style="list-style-type: none">-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: <ul style="list-style-type: none">- 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: <ul style="list-style-type: none">-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: <ul style="list-style-type: none">-Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate- Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni | 20 ore |

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | tempi |
|--|--|--|--------------|
| Utilizzare alcune tecniche di recupero e cura dello sportivo | Lo studente è in grado di <ul style="list-style-type: none">- autotrattare se stesso- valutare cosa serve per la cura del corpo | Per sviluppare tale competenza lo studente conosce: <ul style="list-style-type: none">- 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 3: RECUPERO NELLO SPORTIVO E TRATTAMENTO



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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <p>Per sviluppare tale competenza lo studente conosce, dei diversi giochi e sport presentati:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 apprendimento | 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 |
|--|---|--|--------|

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