Scuole Manzoni
Via Scipione Dal Ferro, 10/2 40138 Bologna
Tel. 051 225805 fax 051 263655
email: segreteria@fondazionemalavasi.it
FONDAZIONE ELIDE MALAVASI

Liceo Scientifico - Liceo Scienze applicate
Liceo Scientifico ad Indirizzo Sportivo
Istituto Tecnico dei Trasporti e della Logistica

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE
a.s. 2023/ 2024

Classe: **I Liceo Scientifico ad Indirizzo Sportivo** Disciplina: Scienze motorie e sportive

☐ Primo Biennio X Secondo Biennio ☐ Quinto

Docente: Chiarello Filippo numero ore settimanali: 3

Premessa

La seguente programmazione tiene in considerazione il Documento ministeriale del 30 luglio 2007 con riferimento al "Sistema di descrizione del Quadro europeo dei titoli e delle qualifiche", il "Regolamento e le Indicazioni nazionali per i Licei" del 2010. Per le classi del triennio occorre considerare i Quadri di riferimento ministeriali per la prima e la seconda prova scritta dell'Esame di Stato, pubblicati con D. M. 769 del 26 Novembre 2019.

METODOLOGIE

X Lezione frontale *(presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)*	X Cooperative learning *(lavoro collettivo guidato o autonomo)*
☐ Lezione interattiva *(discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive)*	X Problem solving *(definizione collettiva)*
X Lezione multimediale *(utilizzo dell'Aula TEAL, di PPT, di audio video)*	☐ Attività di laboratorio *(esperienza individuale o di gruppo)*
☐ Lezione/applicazione	☐ Percorsi per le competenze trasversali e l'orientamento
☐ Lettura e analisi diretta dei testi	X Flipped classroom
X Esercitazioni pratiche	☐ Spaced learning
☐ Debate	☐ Altro _____

Scuole Manzoni
Via Scipione Dal Ferro, 10/2 40138 Bologna
Tel. 051 225805 fax 051 263655
email: segreteria@fondazionemalavasi.it
FONDAZIONE E. M. MALAVASI

Liceo Scientifico - Liceo Scienze applicate
Liceo Scientifico ad Indirizzo Sportivo
Istituto Tecnico dei Trasporti e della Logistica

MEZZI, STRUMENTI, SPAZI

☐ Libri di testo	X iPad/tablet	☐ Cineforum
☐ Altri libri	☐ Aula TEAL	☐ Mostre
X Dispense, schemi	X Computer	X Visite guidate
☐ Biblioteca	☐ Laboratorio di _____	☐ Altro _____

TIPOLOGIA E NUMERO DI VERIFICHE

		1°periodo	*2°periodo*	Numero previsto
☐ Analisi del testo	☐ Test strutturato	2	2	Interrogazioni
☐ Saggio breve	☐ Risoluzione di problemi			Simulazioni
☐ Articolo di giornale	X Prova grafica / pratica			Prove scritte
☐ Tema - relazione	X Interrogazione			Test (di varia tipologia)
☐ Test a riposta aperta	☐ Simulazione colloquio			Prove grafiche
☐ Debate	☐ Altro	2	2	Prove pratiche

Scuole Manzoni
Via Scipione Dal Ferro, 10/2 40138 Bologna
Tel. 051 225805 fax 051 263655
email: segreteria@fondazionemalavasi.it
FONDAZIONE EM MALAVASI

Liceo Scientifico - Liceo Scienze applicate
Liceo Scientifico ad Indirizzo Sportivo
Istituto Tecnico dei Trasporti e della Logistica

CRITERI DI VALUTAZIONE

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

X Comportamento	X Rispetto dei tempi di consegna
X Partecipazione	X Livello individuale di acquisizione di conoscenze
X Frequenza	X Livello individuale di acquisizione di abilità
	X Livello individuale di acquisizione di competenze
X Impegno	X Progressi compiuti rispetto al livello di partenza
X Interesse	☐ Altro: costanza nello studio...

ATTIVITÀ DI RECUPERO PREVISTE

X Recupero in itinere e studio individuale

☐ Sportello

☐ Corsi di recupero a fine quadrimestre organizzati dalla scuola

ATTIVITÀ PREVISTE PER LA VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE

X Approfondimenti tematici e test a difficoltà progressiva

☐ Partecipazione a concorsi e/o mostre

☐ Partecipazione ai Giochi matematici – Giochi Sportivi Studenteschi

Altro_____

UNITÀ DI APPRENDIMENTO concordate nei Consigli di classe

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

- Nemici o avversari?

Liceo Scientifico - Liceo Scienze applicate
Liceo Scientifico ad Indirizzo Sportivo
Istituto Tecnico dei Trasporti e della Logistica

COMPETENZE GENERALI

(La programmazione mette in evidenza, per ogni competenza prevista, le conoscenze e le abilità che si ritengono essenziali per la classe, in accordo con le indicazioni nazionali.)

1: Raggiungimento della piena consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, e un'adeguata maturazione personale.

2: Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria;

3: Maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo e conoscenza delle implicazioni e dei benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

4: Applicazione di corretti stili di vita nell'ambito della salute, della prevenzione, della sicurezza e del tempo libero.

5: Promozione di uno sviluppo fisico e neuromotorio equilibrato, favorito dalla sperimentazione di un'ampia gamma di attivita' motorie e sportive.

6: Miglioramento delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che condizionali, presupposto essenziale per il raggiungimento di livelli più alti di abilita' e di prestazioni motorie.

7: Sviluppo di capacità analitiche nei confronti della propria ed altrui prestazione, che comprendano l'identificazione degli aspetti positivi e negativi della stessa.

8: Conoscenza e perfezionamento graduale degli aspetti tecnico-tattici delle attività sportive praticate, individuali e di squadra, che consentano allo studente allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali.

9: Corretta gestione degli spazi e del materiale sportivo della scuola e messa in atto di comportamenti responsabili e collaborativi.

10: Sviluppo della cooperazione e della componente relazionale.

11: Capacità di organizzare in maniera autonoma la divisione in squadre e i turni dei tornei interni; cooperare e saper relazionale.

12: Contestualizzare e riflettere su tematiche sportive collegate ad altre discipline; formulare un proprio pensiero sostenendolo con prove oggettive; saper trasferire le conoscenze e abilità acquisite attraverso le esperienze sportive scolastiche e personali.

MODULO DI APPRENDIMENTO 1: INTRODUZIONE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	TEMPI
C1 – C2 – C3 – C4 – C6 – C7	Saper definire le Scienze Motorie e Sportive e comprenderne il ruolo pluridisciplinare e sociale dello sport; conoscere il concetto di movimento e la sua importanza nello studio delle scienze motorie e sportive; conoscere le teorie che spiegano come si verificano l'apprendimento e il controllo motorio.	Definizione di Scienze Motorie e Sportive; la scienza nella pratica sportiva; il ruolo e le applicazioni delle Scienze Motorie e Sportive nella vita quotidiana; definizione e classificazione del movimento; motricità e controllo motorio; modalità e fasi dell'apprendimento motorio.	Settembre

MODULO DI APPRENDIMENTO 2: CAPACITÀ CONDIZIONALI

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	TEMPI
C1 – C2 – C3 – C4 – C6 – C7	Conoscere la differenza tra le due tipologie di capacità motorie (coordinative e condizionali); saper definire e classificare le capacità condizionali; riconoscere le capacità condizionali coinvolte nei vari movimenti; ampliare le capacità condizionali attraverso l'allenamento sportivo finalizzato all'ottimizzazione della forma fisica e della prestazione sportiva;	Le capacità motorie: definizione e classificazione; definizione, caratteristiche e classificazione delle capacità condizionali; la forza: definizione, classificazione, metodiche e principi dell'allenamento; i regimi di contrazione concentrico, eccentrico, isometrico e pliometrico; la resistenza: definizione, classificazione, fattori, metodiche, principi ed effetti dell'allenamento; la velocità: definizione, classificazione, metodi di allenamento e principi dell'allenamento; la flessibilità: definizione, classificazione, metodiche e principi dell'allenamento.	Ottobre

MODULO DI APPRENDIMENTO 3: CAPACITÀ COORDINATIVE

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	TEMPI
C1 – C2 – C3 – C4 – C6 – C7	Saper definire e classificare le capacità coordinative; riconoscere le capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti; saper eseguire sequenze motorie progressivamente più complesse (con e senza attrezzi) con lo scopo di migliorare la percezione di sé e ampliare le capacità coordinative; saper definire e classificare le abilità motorie.	Definizione, caratteristiche e classificazione delle capacità coordinative; principi generali per sviluppare le capacità coordinative; capacità coordinative generali: c. di apprendimento motorio, c. di controllo motorio, c. di adattamento motorio; capacità coordinative speciali: c. di accoppiamento e combinazione, c. di differenziazione, c. di orientamento, c. di ritmo, c. di reazione, c. di trasformazione, c. di equilibrio; le abilità motorie: definizione; classificazione in base alle fasi del movimento e al livello di prevedibilità dell'ambiente.	Novembre – Dicembre

MODULO DI APPRENDIMENTO 4: LE POSTURE E GLI SCHEMI MOTORI

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	TEMPI
C1 – C2 – C3 – C4 – C6 – C7	Conoscere il linguaggio specifico delle scienze motorie e utilizzare in modo corretto la terminologia tecnica; essere in grado di analizzare ed identificare i movimenti fondamentali coinvolti nelle diverse attività motorie e sportive; saper spiegare e dimostrare correttamente e chiaramente come eseguire posture e movimenti; utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento, potenziando e padroneggiando gli schemi motori di base.	Il linguaggio delle scienze motorie; assi e piani del corpo umano; posture, atteggiamenti e posizioni del corpo, schemi motori statici o posturali e schemi motori dinamici. **UDA: Nemici o avversari?**	Gennaio

Scuole Manzoni
Via Scipione Dal Ferro, 10/2 40138 Bologna
Tel. 051 225805 fax 051 263655
email: segreteria@fondazionemalavasi.it
FONDAZIONE M MALAVASI

Liceo Scientifico - Liceo Scienze applicate
Liceo Scientifico ad Indirizzo Sportivo
Istituto Tecnico dei Trasporti e della Logistica

MODULO DI APPRENDIMENTO 5: APPARATO LOCOMOTORE: IL SISTEMA SCHELETRICO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	TEMPI
C1 – C2 – C3 – C4 – C6 – C7	Conoscere la struttura e le funzioni delle ossa e delle articolazioni nel corpo umano; essere in grado di utilizzare il linguaggio tecnico specifico dell'anatomia per descrivere strutture e processi.	Struttura e funzione dello scheletro; classificazione delle ossa in base alla forma; lo scheletro assile: testa, cassa toracica e colonna vertebrale; lo scheletro appendicolare: arto superiore e arto inferiore; le articolazioni: definizione e classificazione (sinartrosi, anfiartrosi e diartrosi); classificazione e caratteristiche delle diartrosi.	Febbraio – Marzo

MODULO DI APPRENDIMENTO 6: APPARATO LOCOMOTORE: MUSCOLI E MOVIMENTO

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	TEMPI
C1 – C2 – C3 – C4 – C6 – C7	Conoscere la struttura, l'ubicazione e la funzione dei principali muscoli del corpo umano; essere in grado di utilizzare il linguaggio tecnico specifico dell'anatomia per descrivere strutture e processi.	Muscoli facciali; muscoli anteriori del collo; muscoli della fascia addominale; core stability nello sport; muscoli respiratori; muscoli del dorso; gli estensori profondi della colonna; muscoli dell'arto superiore e del petto; muscoli dell'arto inferiore (della natica, della coscia e della gamba); le catene cinetiche.	Aprile – Maggio

NOTE ed OSSERVAZIONI: _____

Data: 12/10/2023 Firma: _____