



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

Classe: 5 A Sportivo

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE a.s. 2023/ 2024

Disciplina: Scienze Motorie

☐ Primo Biennio	□ Secondo Biennio	X Quinto	
Docente:	numero ore settimanali:		
Premessa La seguente programmazione tiene riferimento al "Sistema di descrizion Indicazioni nazionali per i Licei" de ministeriali per la prima e la seconda Novembre 2019.	ne del Quadro europeo dei ti l 2010. Per le classi del trie	itoli e delle qualifiche", il "Reg nnio occorre considerare i Qua	golamento e le adri di riferimento
	METODOLOG	IE	
X Lezione frontale (presentazione di contenuti e dimostrazion	•	ative learning vo guidato o autonomo)	
☐ Lezione interattiva (discussioni sui libri o a tema, interrogazione)	☐ Problem	9	
X Lezione multimediale (utilizzo dell'Aula TEAL, di PPT, di audio vi		di laboratorio dividuale o di gruppo)	
☐ Lezione/applicazione	☐ Percorsi l'orientame	per le competenze trasvers ento	ali e
☐ Lettura e analisi diretta dei te	esti X Flipped	classroom	
X Esercitazioni pratiche	□ Spaced l	learning	
□ Dehate	□ Altro		





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	□ Visite guidate
□ Biblioteca	□ Laboratorio di	X Palestra e altri impianti sportivi

TIPOLOGIA E NUMERO DI VERIFICHE

. <u> </u>		1°periodo	2°periodo
☐ Analisi del testo	X Test strutturato	2	2
☐ Saggio breve	☐ Risoluzione di problemi		
☐ Articolo di giornale	X Prova grafica / pratica		
☐ Tema - relazione	X Interrogazione		
X Test a riposta aperta	☐ Simulazione colloquio		
□ Debate	□ Altro	2	2

1°periodo	2°periodo	Numero previsto
2	2	Interrogazioni
		Simulazioni
		Prove scritte
		Test (di varia tipologia)
		Prove grafiche
2	2	Prove pratiche





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

CRITERI DI VALUTAZIONE

Per la valutaz	ione saranno adottati i criter	i stabiliti dal PTOF d'Istituto. La valutazione terrà comunque conto di:		
X Comportamento		X Rispetto dei tempi di consegna		
X Partecipa	azione	X Livello individuale di acquisizione di conoscenze		
X Frequent	za	X Livello individuale di acquisizione di abilità		
		X Livello individuale di acquisizione di competenze		
X Impegno	0	X Progressi compiuti rispetto al livello di partenza		
X Interesse	2	☐ <u>Altro:</u> costanza nello studio		
ATTIVITÀ I	DI RECUPERO PREVIS	STE		
X Recupe	ro in itinere e studio ind	lividuale		
□ Sportel	□ Sportello			
□ Corsi di	i recupero a fine quadri	mestre organizzati dalla scuola		
ATTIVITÀ I	PREVISTE PER LA VA	LORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE		
□ Approf	ondimenti tematici e tes	t a difficoltà progressiva		
□ Partecip	oazione a concorsi e/o n	nostre		
□ Partecip	pazione ai Giochi Sportiv	vi Studenteschi		
Altro				
Il Consiglio (progetti, la	di Classe stabilisce i seg vori multimediali, visite			



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: utilizzo delle terminologie tecnico-specifiche, all'interno di esposizioni fluentemente argomentate e con proprietà di linguaggio

2: saper distinguere e classificare i diversi argomenti trattati, sia in ambito anatomico che motorio.

3: saper organizzare, in forma strutturata, una seduta di allenamento specifico sugli argomenti trattati

	Competenza digitale
	Imparare a imparare
Competenze chiave di cittadinanza (UE, 22 maggio	Competenze interpersonali, interculturali e sociali e
2018)	competenza civica
	Spirito di iniziativa e imprenditorialità
	Consapevolezza ed espressione culturale

MODULO DI APPRENDIMENTO 1: Le capacità condizionali

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
1 - 2 - 3 - 4	Saper riconoscere e dimostrare le differenti capacità motorie, sapendole differenziare in funzione della richiesta motoria.	Classificazione e suddivisione delle capacità condizionali:	Ottobre - Novembre





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

MODULO DI APPRENDIMENTO 2: BLSD e primo soccorso

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
1 - 2 - 3 - 4	 come gestire una chiamata di emergenza al 118; riconoscere uno stato di emergenza sanitaria; attuare un intervento specifico di primo soccorso. 	Utilizzo dei corretti sistemi di comunicazione di intervento per il primo soccorso; riconoscimento di un'emergenza sanitaria e come reagire per aiutare un soggetto in difficoltà; utilizzo delle corrette metodologie di soccorso (manovra Heimlick, uso defribillatore)	Novembre – Dicembre

MODULO DI APPRENDIMENTO 3: TTD dell'attività motoria e fisica per l'età adulta

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
1 - 2 - 3 - 4	Saper pianificare un programma specifico di attività motoria e sportiva specifico l'adulto, essendo in grado di condurre la seduta dimostrando e correggendo i vari esercizi. Saper ideare un programma per il fitness (femminile e maschile) e per lo stretching (defaticamento).	Conoscenza degli aspetti metodologici, didattici, organizzativi e socio-relazionali che caratterizzano gli ambiti dell'educazione fisica e motoria nella fascia d'età adulta. Sapere come comportarsi all'interno di una palestra.	Dicembre - Gennaio



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

MODULO DI APPRENDIMENTO 4: TTD dell'attività motoria e fisica per l'anziano

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
1 - 2 - 3 - 4	Saper pianificare un programma specifico di attività motoria e sportiva specifico l'anziano, essendo in grado di condurre la seduta dimostrando e correggendo i vari esercizi. Saper ideare un programma per il fitness preventivo e adattato (femminile e maschile) e per lo stretching (defaticamento).	Conoscenza degli aspetti metodologici, didattici, organizzativi e socio-relazionali che caratterizzano gli ambiti dell'educazione fisica e motoria per l'anziano. Sapere come comportarsi all'interno di una palestra o presso il domicilio (qualora il soggetto sia impossibilitato ad uscire)	Gennaio – Marzo

MODULO DI APPRENDIMENTO 5: la Match analysis

COMPETENZE ABILITÀ	CONOSCENZE	tempi
un'analisi in formato semplificato, sia quantitativa sia qualitativa, in riferimento agli aspetti tecnico-tattici degli sport trattati, ai singoli atleti e alla performance collettiva (di	Definizione e classificazione dei principali metodi di analisi impiegati negli sport di squadra: saper individuare ed elencare la tipologia e funzionalità dei differenti strumenti di analisi prestativa utilzzati GPS Cardio frequenzimetri Software per analisi video e dati	Maggio

Data 15/10/2023 Firma: Ramini Stefano