Scuole Manzoni
Via Scipione Dal Ferro, 10/2 40138 Bologna
Tel. 051 225805 fax 051 263655
email: segreteria@fondazionemalavasi.it
FONDAZIONE E. 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: **IV B Liceo scientifico tradizionale** Disciplina: **Scienze motorie e sportive**

☐ Primo Biennio X Secondo Biennio ☐ Quinto

Docente: **Boni Lucia** numero ore settimanali: **2**

***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

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

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

## MEZZI, STRUMENTI, SPAZI

| | | |
|---|---|---|
| ☐ Libri di testo | X iPad/tablet | ☐ Cineforum |
| ☐ Altri libri | ☐ Aula TEAL | ☐ Mostre |
| ☐ Dispense, schemi | ☐ Computer | X Visite guidate |
| ☐ Biblioteca | ☐ Laboratorio di_____ | X Altro **(Palestra e altri impianti sportivi CUSB)** |

## TIPOLOGIA E NUMERO DI VERIFICHE

| | | *1°periodo* | *2°periodo* | Numero previsto |
|---|---|---|---|---|
| ☐ Analisi del testo | X Test strutturato | **X** | **X** | **Interrogazioni** |
| ☐ Saggio breve | X Risoluzione di problemi | | | Simulazioni |
| ☐ Articolo di giornale | X Prova grafica / pratica | **X** | **X** | **Prove scritte** |
| ☐ Tema - relazione | X Interrogazione | | | Test (di varia tipologia) |
| ☐ Test a riposta aperta | ☐ Simulazione colloquio | | | Prove grafiche |
| ☐ Debate | X Altro (Osservazione delle attività svolte in palestra) | **4** | **4** | **Prove pratiche** |

**Nb.** Le interrogazione e/o le prove scritte verranno utilizzate qualora gli/lo studenti/e si trovino in una condizione tale da non poter svolgere con regolare frequenza le attività fisiche e sportive. Inoltre, potranno servire per integrare la parte pratica dei progetti didattici sportivi.

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

## CRITERI DI VALUTAZIONE

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

X Comportamento

X Partecipazione

X Frequenza

X Impegno

X Interesse

X Rispetto dei tempi di consegna

X Livello individuale di acquisizione di conoscenze

X Livello individuale di acquisizione di abilità

X Livello individuale di acquisizione di competenze

X Progressi compiuti rispetto al livello di partenza

X Altro: costanza nello studio, integrazione delle prove pratiche con interrogazioni e creazione di elaborati

## 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

☐ Approfondimenti tematici e test a difficoltà progressiva

☐ Partecipazione a concorsi e/o mostre

X Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi

## 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):*

---

## 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: Competenze chiave di cittadinanza (UE, 22 Maggio 2018)**

-Competenza digitale
-Imparare a imparare
-Competenze interpersonali, interculturali e sociali e competenza civica
-Spirito di iniziativa e imprenditorialità
-Consapevolezza e despressione culturale

**2: LIFE SKILLS**

-Decision making
-Problem solving
-Creatività
-Senso critico
-Comunicazione efficace
-Skills nelle relazioni personali
-Autocoscenza
-Empatia
-Gestione delle emozioni
-Gestione dello stress

**3: INDICAZIONI NAZIONALI**

-Lo sport, le regole ed il fair play
-Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
-Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

## MODULO DI APPRENDIMENTO 1 "FITNESS"

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | tempi |
|---|---|---|---|
| Utilizzare consapevolmente le capacità condizionali durante la pratica delle attività motorie e sportive. | Saper utilizzare delle strategie per il miglioramento delle capacità condizionali.<br>Saper creare ed organizzare un allenamento specifico sia individuale sia di gruppo. | Sviluppo della forza: esercizi, circuiti a corpo libero o con piccoli attrezzi.<br>Sviluppo della resistenza: esercizi di corsa con variazioni di ritmo.<br>Sviluppo della velocità: staffette motorie.<br>Sviluppo della mobilità: esercizi di stretching ed esercizi posturali | Settembre - Ottobre |

## MODULO DI APPRENDIMENTO 2 "ATLETICA LEGGERA"

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | tempi |
|---|---|---|---|
| Conoscere la tecnica di base dei giochi sportivi cogliendone gli aspetti socio-relazionali.<br>Conoscere il regolamento generale della disciplina sportiva.<br>Conoscere gli elementi tecnici e tattici dello sport | Abilità tecniche: saper eseguire correttamente le tecniche di lancio: lancio del peso.<br>Saper eseguire le tecniche di salto: in lungo ed in alto.<br>Strumenti e tecniche di apprendimento motorio delle tecniche del salto in alto e in lungo.<br>Saper utilizzare al meglio il proprio corpo durante le corse: velocità e resistenza | Saper organizzare un programma di allenamento specifico: condurre un riscaldamento generale,<br>esercizi di mobilità articolare,<br>esercizi di potenziamento muscolare.<br>Gruppi muscolari maggiormente coinvolti nelle gare di corsa e nei salti.<br>Tecniche esecutive e tattiche di gara. | Settembre - Ottobre |

## MODULO DI APPRENDIMENTO 3 "BASKET"

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | tempi |
|---|---|---|---|
| **Conoscere** la tecnica di base dei giochi sportivi cogliendone gli aspetti socio-relazionali. Conoscere il regolamento generale della disciplina sportiva. Conoscere gli elementi tecnici e tattici dello sport. | Utilizzare la terminologia specifica della disciplina sportiva. Riconoscere ed applicare i principi generali e le regole di base delle discipline sportive. Saper relazionarsi con gli altri mettendo in atto comportamenti positivi e costruttivi.<br>Saper dimostrare i gesti tecnici sport-specifici sia in forma di esercizio sia durante il gioco. | Esercizi propedeutici per lo sviluppo delle tecniche di base del basket. Esercizi per lo sviluppo di situazioni di gioco semplificate: uno contro uno, due contro uno, due contro due, tre contro tre.<br>Situazioni di gioco complesse. | Novembre - Dicembre |

## MODULO DI APPRENDIMENTO 4 "PALLAVOLO-SITTTING VOLLEY"

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | tempi |
|---|---|---|---|
| Conoscere la tecnica di base dei giochi sportivi cogliendone gli aspetti socio-relazionali. Conoscere il regolamento generale della disciplina sportiva. Conoscere gli elementi tecnici e tattici dello sport. Conoscere uno sport adattato: il sitting volley | Utilizzare la terminologia specifica della disciplina sportiva. Riconoscere ed applicare i principi generali e le regole di base delle discipline sportive. Saper relazionarsi con gli altri mettendo in atto comportamenti positivi e costruttivi.<br>Saper dimostrare i gesti tecnici sport-specifici sia in forma di esercizio sia durante il gioco. | Esercizi propedeutici per lo sviluppo delle tecniche di base della pallavolo. Esercizi per lo sviluppo di situazioni di gioco semplificate.<br>Situazioni di gioco complesse. | Gennaio - Febbraio |

## MODULO DI APPRENDIMENTO 5 "ULTIMATE FRISBEE"

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | tempi |
|---|---|---|---|
| Conoscere la tecnica di base dei giochi sportivi cogliendone gli aspetti socio-relazionali.<br>Conoscere il regolamento generale della disciplina sportiva.<br>Conoscere gli elementi tecnici e tattici dello sport. | Utilizzare la terminologia specifica della disciplina sportiva.<br>Riconoscere ed applicare i principi generali e le regole di base delle discipline sportive.<br>Saper relazionarsi con gli altri mettendo in atto comportamenti positivi e costruttivi.<br>Saper dimostrare i gesti tecnici sport-specifici sia in forma di esercizio sia durante il gioco. | Esercizi specifici per i lanci (dritto, rovescio, sopra la testa)e le prese (a panino, con una mano, presa alta, presa bassa).<br>Esercizi propedeutici al gioco.<br>Situazioni di gioco semplificate e complesse (sette contro sette). | Marzo - Aprile |

## MODULO DI APPRENDIMENTO 6 "TORNEI SPORTIVI"

| COMPETENZE | ABILITÀ | CONOSCENZE | tempi |
|---|---|---|---|
| Conoscere come si organizza, a livello generale, un evento sportivo.<br>Conoscere come si crea un regolamento sportivo. | Saper creare una squadra ed allenarsi in vista di una competizione sportiva.<br>Saper inserire le regole corrette in base alle discipline che verranno praticate durante la manifestazione sportiva.<br>Saper dimostrare i gesti tecnici sport-specifici sia in forma di esercizio sia durante il gioco. | Sapere quali strategie e metodologie utilizzare per poter partecipare al torneo sportivo di fine anno. | Maggio - Giugno |

Firma: *Prof.ssa Lucia Boni*

Data: 07/10/2023