



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Enzo Anselmo Ferrari”

ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSI QUINTE

Riferimenti legislativi area generale: ALLEGATO B E ALLEGATO 1

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Enzo Anselmo Ferrari”

 ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
 Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
 C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT

COMPETENZA N 9: Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'esperienza corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

MODULO 1

COMPETENZA	LIVELLI	ASSE DI	ABILITA'	CONOSCENZE	ARGOMENT
INTERMEDIA	Quadro	RIFERIMENTO	GRADUATE IN		I
	Nazionale		BASE AI LIVELLI		
	delle		QNQ		
	Qualifiche				
	(QNQ)				
<p>Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva in modo anche responsabilmente creativo, così che i relativi propri comportamenti personali, sociali e professionali siano parte di un progetto di vita orientato allo sviluppo culturale, sociale ed economico di sé e della propria comunità.</p>	4	<p>scientifico -tecnologico</p> <p>storico-sociale</p>	<p>Riconoscere, riprodurre, elaborare e realizzare sequenze motorie con caratteristiche ritmiche a finalità espressiva, rispettando strutture spaziali e temporali del movimento</p> <p>Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture</p>	<p>Differenza tra movimento biomeccanico e gesto espressivo. Le caratteristiche ritmiche del movimento.</p> <p>L'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione</p>	<p>Leve e movimento</p> <p>La teoria dell'allenamento; utilizzo di app., smartphone, pc, tablet e console di supporto all'attività fisica.</p> <p>Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento</p>

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE***“Enzo Anselmo Ferrari”***

ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT

					Giochi sportivi, sport individuali (Atletica, Ginnastica), sport di squadra (Pallavolo, Calcio, Pallacanestro) e giochi ludici-ricreativi (Tennis-tavolo, Badminton e Frisbee)
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sviluppo cronologico	<ul style="list-style-type: none">• 1 quadrimestre• 2 quadrimestre• X Trasversale
Ore previste	46 ore
Livello	<ul style="list-style-type: none">• X Accoglienza / raccordo anno precedente• Sviluppo

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE***“Enzo Anselmo Ferrari”***

ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT

Verifica	<ul style="list-style-type: none">• Quesiti aperti• <input checked="" type="checkbox"/> Quesiti a risposta chiusa multipla• Riempimenti• <input checked="" type="checkbox"/> Vero e falso• Progetto/ disegno /Produzione• <input checked="" type="checkbox"/> Prova orale• <input checked="" type="checkbox"/> Prova di laboratorio/palestra test pratici
Metodologie	<ul style="list-style-type: none">• Lezione frontale• Lezione partecipata• Lavoro di gruppo• Discussione guidata• Simulazioni• Flipped classroom

MODULO 2**Riferimenti legislativi area generale: ALLEGATO B E ALLEGATO 1**

COMPETENZA N 11: Padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Enzo Anselmo Ferrari”

 ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
 Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
 C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT

COMPETENZA	LIVELLI	ASSE DI	ABILITA'	CONOSCENZE	ARGOMENT
INTERMEDIA	Quadro	RIFERIMENTO	GRADUATE IN		I
	Nazionale		BASE AI LIVELLI		
	delle		QNQ		
	Qualifiche				
	(QNQ)				
Padroneggiare, in autonomia, l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio.	4	Scientifico-tecnologico Storico sociale	Contribuire al controllo e alla riduzione dei rischi negli ambienti di lavoro. Comprendere il contesto lavorativo entro il quale ci si trova ad agire rispettando procedure e relative standardizzazioni.	Sistemi e mezzi per la prevenzione dagli infortuni negli ambienti di lavoro. I principi e le norme che regolano la salute e la sicurezza nel mondo del lavoro, con particolare riferimento al settore produttivo cui si riferisce ciascun indirizzo.	Traumatologia dello sport Il movimento come prevenzione

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE***"Enzo Anselmo Ferrari"***

ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT

Sviluppo cronologico Ore previste	<ul style="list-style-type: none">● 1 quadrimestre● 2 quadrimestre● X Trasversale2 ore a settimana
Livello	<ul style="list-style-type: none">● X Accoglienza / raccordo anno precedente● Sviluppo
Verifica	<ul style="list-style-type: none">● Quesiti aperti● X Quesiti a risposta chiusa multipla● Riempimenti● X Vero e falso● Progetto/ disegno /Produzione● X Prova orale● X Prova di laboratorio/Palestra prove pratiche
Metodologie	<ul style="list-style-type: none">● X Lezione frontale● X Lezione partecipata● X Lavoro di gruppo● Discussione guidata● Simulazioni● X Flipped classroom

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Enzo Anselmo Ferrari”
ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT

ABILITA' MINIME E CONOSCENZE ESSENZIALI ALLA FINE DEL QUARTO ANNO:

ABILITA' MINIME:

- Sensibilizzare a corretti stili di vita per promuovere competenze di vita
- Utilizzare proprie competenze ed abilità per realizzare una performance motoria
- Interpretare e valutare l'importanza del movimento come prevenzione per il mantenimento della salute
- conoscere regole ,tattica e didattica base degli sport trattati durante l'anno

CONOSCENZE ESSENZIALI:

- L'aspetto educativo dello sport
- le regole degli sport di squadra e singoli

ARGOMENTI MINIMI PER STUDENTI DVA E DSA

MODULO 1

- La teoria dell'allenamento; utilizzo di app., smartphone, pc, tablet e console di supporto all'attività fisica.
- Giochi sportivi, sport individuali (Atletica, Ginnastica), sport di squadra (Pallavolo, Calcio, Pallacanestro) e giochi ludici-ricreativi (Tennis-



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Enzo Anselmo Ferrari”

ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT

tavolo,Badminton e Frisbee)

MODULO 2

-Traumatologia dello sport



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Enzo Anselmo Ferrari”

ITIS (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (SEZ. ASSOCIATA) – IPSIA (CORSO SERALE)
Via Monte Grappa n° 1 - 20900 MONZA (MB)
C.F. 94631900159 Codice Univoco Ufficio: UFRXIT