

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.
2.3 Assi culturali coinvolti	ASSE DEL LINGUAGGIO, ASSE SOCIALE, ASSE SCIENTIFICO
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE • EDUCAZIONE CIVICA
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)
Conoscere le capacità condizionali e le capacità coordinative, eseguire le principali esercitazioni finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali, ampliare le capacità condizionali e coordinative riuscendo a svolgere schemi motori complessi, conoscere il proprio corpo e le sue reazioni ai diversi stimoli, conseguire una buona preparazione motoria, effettuare movimenti complessi, conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento, conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione.	Riuscire a sviluppare le capacità condizionali e coordinative rispetto ai livelli di partenza, comprendere i percorsi utilizzabili per conseguire un miglioramento delle capacità condizionali, riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dal proprio corpo, riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, usare adeguatamente la terminologia tecnica.

3. Tempi	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	N. ORE	2	5	2	/	1	2	/	/	/	/
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● lezione frontale ● azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnate per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto ● gradualità della proposta ● lavoro di gruppo ● esercitazione pratica ● tutoring ● autovalutazione ● metodo della comunicazione verbale e non verbale 										
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> ● interne ● esterne 	Insegnate curricolare Insegnante di sostegno, se previsto										
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● dispense condivise attraverso il registro elettronico ● materiali multimediali ● audiovisivi ● palestra e attrezzature ● spazi all'aperto 										

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- autobiografie narrative
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- RICONOSCERE I PROPRI PUNTI DI FORZA NEL REALIZZARE UN COMPITO MOTORIO
- RICONOSCERE E SUPERARE LE PROPRIE PAURE D' INSUCCESSO RISPETTO AD UNA ATTIVITA' MOTORIA
- NON GIUDICARE LA PRESTAZIONE DEGLI ALTRI COMPAGNI

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA																																
1. TITOLO		UDA 2: CONVIVENZA CIVILE																														
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE																																
2.1 Competenza in uscita		<i>Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo</i>																														
2.2 Competenze intermedie		<ul style="list-style-type: none"> • Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale. 																														
2.3 Assi culturali coinvolti		<ul style="list-style-type: none"> • Asse sociale • Asse del linguaggio • Asse scientifico 																														
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo		<ul style="list-style-type: none"> • ED CIVICA • STORIA 																														
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche tecniche e i regolamenti dei giochi sportivi praticati • Collaborare con i compagni • Consolidare i valori sociali dello sport 					<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile • Migliorare le proprie capacità relazionali • Migliorare le proprie capacità organizzative e di autovalutazione • Adattare le tecniche di base delle discipline affrontate, in relazione alle proprie capacità e ai diversi momenti applicativi Usare adeguatamente la terminologia tecnica																											
3. Tempi		<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>									MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1
		MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																				
N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1																						

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Metodo della comunicazione verbale e non verbale • Gradualità della proposta • Lezione frontale • Esercitazione pratica • Tutoring • Problem solving
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> • interne • esterne 	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnante curricolare • Insegnante di sostegno o assistente educatrice, se presenti
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Materiali multimediali • Audiovisivi • G-Suite • Documenti condivisi attraverso il registro elettronico • Palestra e attrezzature • Spazi all'aperto
7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera • collaborazione con i compagni • espressione di opinioni pertinenti • condivisione di riflessioni • rispetto delle regole del dialogo <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali, anche strutturate e programmate • consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza • prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte • prove pratiche • test di valutazione fisica <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RICONOSCERE E RISPETTARE I COMPITI DI UN RUOLO IN CAMPO DURANTE LA PRATICA DI UNO SPORT DI SQUADRA • RISPETTARE LA DECISIONE DELL'ARBITRO. • APPLICARE LE REGOLE DEL FAIR-PLAY

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	STILE DI VITA CORRETTO E SANO
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	<i>Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo</i>
2.2 Competenze intermedie	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Asse scientifico • Asse sociale
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE • ED CIVICA • ALIMENTAZIONE
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)
<ul style="list-style-type: none"> • Riuscire ad esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il proprio benessere • Conoscere il movimento corretto come prevenzione • Riuscire a prendere coscienza della propria corporeità per perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale • Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute • Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute • Conoscere i principi di base per una sana alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare principi per un corretto stile di vita • Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute • Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie • Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo • Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette • Usare adeguatamente la terminologia tecnica

3. Tempi	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	2	2	3	2	2	2	2	1
	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno												
N. ORE	/	/	2	2	3	2	2	2	2	1													
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Metodo della comunicazione verbale e non verbale • Gradualità della proposta • Lezione frontale • Esercitazione pratica • Tutoring • Problem solving • Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto 																						
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> • interne • esterne 	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnante curricolare • Insegnante di sostegno, se presente 																						
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Materiali multimediali • Audiovisivi • G-Suite • Documenti condivisi attraverso il registro elettronico • Palestra e attrezzature • Spazi all'aperto 																						

7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera • collaborazione con i compagni • condivisione di riflessioni <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali • prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte • prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia • test di valutazione fisica <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CAMMINARE A RITMO COSTANTE PER 20 MINUTI IN SOGLIA AEROBICA • ESEGUIRE UN ESERCIZIO DI FORZA IN POSIZIONI "ISOLATE" (IN CUI SI FOCALIZZA IL LAVORO SPECIFICO MUSCOLARE SENZA COMPROMETTERE LA COLONNA VERTEBRALE)
-----------------------	---

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI PRIME **UDA 4**

Anno scolastico 2022/23

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	RITMO E MOVIMENTO
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.
2.3 Assi culturali coinvolti	Asse dei linguaggi Asse matematico

2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE 																															
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le capacità motorie e riconoscere le capacità coordinative maggiormente coinvolte • Capacità di ritmizzazione • Capacità di accoppiamento e combinazione motoria 					<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire combinazioni e accoppiamenti motori di varie difficoltà. • Creare un ritmo esecutivo e mantenerlo durante l'esecuzione dell'esercizio • Riuscire ad adattare il proprio movimento ad un ritmo esterno (musica) • Individuare e creare movimenti originali e complessi 																											
3. Tempi	<table border="1" data-bbox="745 504 2105 611"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>										MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	3	4	2	3	2	4	/	/	/
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																						
N. ORE	/	3	4	2	3	2	4	/	/	/																						
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Metodo addestrativo • Problem solving 																															
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> • interne • esterne 	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnante curricolare • Insegnante di sostegno, se presente 																															
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Agility ladder (scale di frequenza), scotch di carta, ostacoli, corda per saltare • Palestra e attrezzature • Audiovisivi 																															

7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • collaborazione con i compagni • espressione di opinioni pertinenti • condivisione di riflessioni <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali, anche strutturate e programmate • consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza • prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia • prove pratiche • test di valutazione fisica <p>RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA (capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)</p> <ul style="list-style-type: none"> • osservazioni sistematiche • test <p>COMPITO DI REALTÀ: Utilizzare la musica durante l'allenamento eseguendo gli esercizi in base ai diversi ritmi dei brani</p>
-----------------------	--

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI PRIME **UDA 5**

Anno scolastico 2022/23

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

2.2 Competenze intermedie	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.																																
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Asse scientifico • Asse sociale 																																
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • TIC • SCIENZE INTEGRATE 																																
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)						2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi compiti inerenti alla vita in ambiente naturale • Adeguare l'abbigliamento e le attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo • Adattare la pratica motoria sportiva in ambiente naturale e in contesti diversificati • Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente 						<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare mappe del territorio, di riconoscere luoghi, di decifrare i segni della natura • Riuscire nel recupero di un virtuoso rapporto con l'ambiente • Applicare principi per un corretto stile di vita • Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute • Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette 																											
3. Tempi						<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>						MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	2	2	/	2	2	2	2	/
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																							
N. ORE	/	/	2	2	/	2	2	2	2	/																							
4. Metodologia						<ul style="list-style-type: none"> • Metodo della comunicazione verbale e non verbale • Gradualità della proposta • Lezione frontale • Esercitazione pratica • Tutoring • Stimolo di occasioni in cui venga sperimentata la capacità di organizzazione personale e di gruppo • Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto 																											
5. Risorse umane						<ul style="list-style-type: none"> • Insegnante curricolare • Insegnante di sostegno, se presente 																											
<ul style="list-style-type: none"> • interne • esterne 																																	
6. Strumenti						<ul style="list-style-type: none"> • Materiali multimediali • Documenti condivisi attraverso il registro elettronico • Palestra e attrezzature • Spazi all'aperto 																											

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- prove a domande aperte
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- PIANIFICARE UN'USCITA SUL TERRITORIO PER FINI SPORTIVI

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.
2.3 Assi culturali coinvolti	ASSE DEL LINGUAGGIO, ASSE SOCIALE, ASSE SCIENTIFICO
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE • LABORATORI
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)
Conoscere le capacità condizionali e le capacità coordinative, eseguire le principali esercitazioni finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali, ampliare le capacità condizionali e coordinative riuscendo a svolgere schemi motori complessi, conoscere il proprio corpo e le sue reazioni ai diversi stimoli, conseguire una buona preparazione motoria, effettuare movimenti complessi, conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento, conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione.	Riuscire a sviluppare le capacità condizionali e coordinative rispetto ai livelli di partenza, comprendere i percorsi utilizzabili per conseguire un miglioramento delle capacità condizionali, riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dal proprio corpo, riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, usare adeguatamente la terminologia tecnica.

3. Tempi	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	N. ORE	2	5	2	/	1	2	/	/	/	/
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● lezione frontale ● azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnate per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto ● gradualità della proposta ● lavoro di gruppo ● esercitazione pratica ● tutoring ● autovalutazione ● metodo della comunicazione verbale e non verbale 										
5. Risorse umane	<ul style="list-style-type: none"> ● interne ● esterne <p>Insegnate curricolare Insegnante di sostegno, se previsto</p>										
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● dispense condivise attraverso il registro elettronico ● materiali multimediali ● audiovisivi ● palestra e attrezzature ● spazi all'aperto 										

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- autobiografie narrative
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- ORGANIZZARE UN PERCORSO SULLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI ADEGUATO ALLE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE
- RICONOSCERE IL PROPRIO RUOLO IN UNA SQUADRA IN RELAZIONE ALLE PROPRIE CAPACITÀ E A QUELLE DEL GRUPPO DI APPARTENENZA.

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI SECONDE **UDA 2**

Anno scolastico 2022/23

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA

1. TITOLO

UDA 2: CONVIVENZA CIVILE

2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE

2.1 Competenza in uscita	<i>Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo</i>																																
2.2 Competenze intermedie	<ul style="list-style-type: none"> • Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale. 																																
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Asse sociale • Asse del linguaggio • Asse scientifico 																																
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • ED CIVICA • DIRITTO 																																
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)						2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche tecniche e i regolamenti dei giochi sportivi praticati • Collaborare con i compagni • Consolidare i valori sociali dello sport 						<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile • Migliorare le proprie capacità relazionali • Migliorare le proprie capacità organizzative e di autovalutazione • Adattare le tecniche di base delle discipline affrontate, in relazione alle proprie capacità e ai diversi momenti applicativi <p>Usare adeguatamente la terminologia tecnica</p>																											
3. Tempi						<table border="1" data-bbox="745 911 2107 1019"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>						MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																							
N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1																							
4. Metodologia						<ul style="list-style-type: none"> • Metodo della comunicazione verbale e non verbale • Gradualità della proposta • Lezione frontale • Esercitazione pratica • Tutoring • Problem solving 																											
5. Risorse umane						<ul style="list-style-type: none"> • Insegnante curricolare • Insegnante di sostegno o assistente educatrice, se presenti 																											

6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Audiovisivi ● G-Suite ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto
7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● comprensione della domanda o del compito ● capacità di gestione e di ricerca delle informazioni ● interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza ● partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera ● collaborazione con i compagni ● espressione di opinioni pertinenti ● condivisione di riflessioni ● rispetto delle regole del dialogo <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● interrogazioni orali, anche strutturate e programmate ● consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza ● prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte ● prove pratiche ● test di valutazione fisica <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● STARE IN CAMPO IN UNO SPORT DI SQUADRA ● ARBITRARE UN INCONTRO ● ACCETTARE LE DECISIONI ARBITRALI

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA												
1. TITOLO		STILE DI VITA CORRETTO E SANO										
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE												
2.1 Competenza in uscita		<i>Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo</i>										
2.2 Competenze intermedie		Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.										
2.3 Assi culturali coinvolti		<ul style="list-style-type: none"> • Asse scientifico • Asse sociale 										
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo		<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE • SCIENZE DEGLI ALIMENTI 										
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)							
<ul style="list-style-type: none"> • Riuscire ad esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il proprio benessere • Conoscere il movimento corretto come prevenzione • Riuscire a prendere coscienza della propria corporeità per perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale • Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute • Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute • Conoscere i principi di base per una sana alimentazione 					<ul style="list-style-type: none"> • Applicare principi per un corretto stile di vita • Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute • Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie • Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo • Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette • Usare adeguatamente la terminologia tecnica 							
3. Tempi		MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
		N. ORE	/	/	2	2	3	2	2	2	2	1

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Tutoring ● Problem solving ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> ● interne ● esterne 	<ul style="list-style-type: none"> ● Insegnante curricolare ● Insegnante di sostegno, se presente
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Audiovisivi ● G-Suite ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto

7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera • collaborazione con i compagni • condivisione di riflessioni <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali • prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte • prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia • test di valutazione fisica <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ORGANIZZARE ED ESEGUIRE UNA SESSIONE DI LAVORO PERSONALE SULLA RESISTENZA ORGANICA • ORGANIZZARE ED ESEGUIRE UN PROGETTO DI LAVORO MOTORIO SULLA FORZA CON LO STUDIO ERGONOMICO E POSTURALE DEI SINGOLI ESERCIZI.
-----------------------	---

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI SECONDE **UDA 5**

Anno scolastico 2022/23

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale.
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Asse scientifico • Asse sociale

2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE 																															
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i diversi compiti inerenti alla vita in ambiente naturale • Adeguare l'abbigliamento e le attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo • Adattare la pratica motoria sportiva in ambiente naturale e in contesti diversificati • Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente 					<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare mappe del territorio, di riconoscere luoghi, di decifrare i segni della natura • Riuscire nel recupero di un virtuoso rapporto con l'ambiente • Applicare principi per un corretto stile di vita • Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute • Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette 																											
3. Tempi	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>										MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	2	2	/	2	2	2	2	/
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																						
N. ORE	/	/	2	2	/	2	2	2	2	/																						
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Metodo della comunicazione verbale e non verbale • Gradualità della proposta • Lezione frontale • Esercitazione pratica • Tutoring • Stimolo di occasioni in cui venga sperimentata la capacità di organizzazione personale e di gruppo • Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto 																															
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> • interne • esterne 	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnante curricolare • Insegnante di sostegno, se presente 																															
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Materiali multimediali • Documenti condivisi attraverso il registro elettronico • Palestra e attrezzature • Spazi all'aperto 																															

7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • collaborazione con i compagni • espressione di opinioni pertinenti • condivisione di riflessioni • rispetto delle regole del dialogo <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali, anche strutturate e programmate • prove a domande aperte • prove pratiche • test di valutazione fisica <p>RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA (capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)</p> <ul style="list-style-type: none"> • osservazioni sistematiche • test <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIANIFICARE UN'USCITA SUL TERRITORIO PER FINI SPORTIVI
-----------------------	---

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI SECONDE **UDA 7**

Anno scolastico 2022/23

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	CONOSCENZA E PRATICA DELLE DISCIPLINE SPORTIVE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio

2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> ● Asse del linguaggio ● Asse sociale ● Asse scientifico 																															
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> ● SCIENZE INTEGRATE (MECCANISMI ENERGETICI) ● DIRITTO (IL REGOLAMENTO) 																															
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le caratteristiche tecniche e i regolamenti delle discipline sportive praticate ● Collaborare con i compagni ● Consolidare i valori sociali dello sport ● Adeguare l'abbigliamento e le attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo ● Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento ● Conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione ● Conoscere le proprie attitudini motorie, le proprie potenzialità, i propri limiti ● Riuscire ad esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il proprio benessere ● Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute ● Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute 					<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile ● Migliorare le proprie capacità relazionali ● Migliorare le proprie capacità organizzative e di autovalutazione <p>Adattare le tecniche di base delle discipline affrontate, in relazione alle proprie capacità e ai diversi momenti applicativi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Usare adeguatamente la terminologia tecnica 																											
3. Tempi					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>						MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	2	4	2	2	2	2	2	2
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																						
N. ORE	/	/	2	4	2	2	2	2	2	2																						
4. Metodologia					<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Lavoro di gruppo ● Tutoring ● Problem solving ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto ● Stimolo di occasioni in cui venga sperimentata la capacità di organizzazione personale e di gruppo 																											

5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> • interne • esterne 	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnante curricolare • Insegnante di sostegno, se presente
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Materiali multimediali • Audiovisivi • G-Suite • Documenti condivisi attraverso il registro elettronico • Palestra e attrezzature • Spazi all'aperto
7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera • risultati nelle prove intermedie formative • collaborazione con i compagni • rispetto delle regole del dialogo <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali, anche strutturate e programmate • prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte • prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia • prove pratiche • test di valutazione fisica <p>RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA (capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)</p> <ul style="list-style-type: none"> • osservazioni sistematiche • test <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ORGANIZZARE, REALIZZARE E VIVERE UN EVENTO SPORTIVO • INVENTARE UN GIOCO SPORTIVO

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio.
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Asse del linguaggio • Asse sociale • Asse scientifico
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE • EDUCAZIONE CIVICA
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)

<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le capacità condizionali e coordinative ● Eeguire le principali esercitazioni finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali ● Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi ● Autovalutare le proprie capacità motorie ● Conoscere il proprio corpo e le sue reazioni ai diversi stimoli ● Conseguire una buona preparazione motoria ● Effettuare movimenti complessi ● Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento ● Conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione ● Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute ● Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute 	<ul style="list-style-type: none"> ● Riuscire a sviluppare le capacità condizionali e coordinative rispetto ai livelli di partenza ● Comprendere i percorsi utilizzabili per conseguire un miglioramento delle proprie capacità condizionali ● Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dal proprio corpo ● Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ● Usare adeguatamente la terminologia tecnica
---	---

3. Tempi	MESE	settembr e	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	N. ORE	2	4	2	2	1	2	1	1	/	/

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Tutoring ● Autovalutazione ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto
-----------------------	---

5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none">• interne• esterne	<ul style="list-style-type: none">• Insegnante curricolare• Insegnante di sostegno, se presente
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none">• Materiali multimediali• Audiovisivi• Documenti condivisi attraverso il registro elettronico• Palestra e attrezzature• Spazi all'aperto

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- risultati nelle prove intermedie formative
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- EFFETTUARE UN PERCORSO SULLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE IN MODO EFFICACE ED ARMONICO.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA																																
1. TITOLO		CONVIVENZA CIVILE																														
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE																																
2.1 Competenza in uscita		Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo																														
2.2 Competenze intermedie		Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio.																														
2.3 Assi culturali coinvolti		<ul style="list-style-type: none"> • Asse sociale • Asse del linguaggio • Asse scientifico 																														
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo		<ul style="list-style-type: none"> • DIRITTO • EDUCAZIONE CIVICA 																														
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche tecniche e i regolamenti dei giochi sportivi praticati • Collaborare con i compagni • Consolidare i valori sociali dello sport 					<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile • Migliorare le proprie capacità relazionali • Migliorare le proprie capacità organizzative e di autovalutazione • Adattare le tecniche di base delle discipline affrontate, in relazione alle proprie capacità e ai diversi momenti applicativi Usare adeguatamente la terminologia tecnica																											
3. Tempi		<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>									MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1
		MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																				
N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1																						

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none">• Metodo della comunicazione verbale e non verbale• Gradualità della proposta• Lezione frontale• Esercitazione pratica• Tutoring• Problem solving
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none">• interne• esterne	Insegnante curricolare <ul style="list-style-type: none">• Insegnante di sostegno o assistente educatrice, se presenti
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none">• Materiali multimediali• Audiovisivi• G-Suite• Documenti condivisi attraverso il registro elettronico• Palestra e attrezzature• Spazi all'aperto

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

COMPITO DI REALTÀ:

- SAPER INTERPRETARE IL RUOLO DI ARBITRO
- SAPER INTERPRETARE IL RUOLO DI SCOUT-MAN
- SAPER ORGANIZZARE I COMPAGNI
- SAPER GESTIRE UNA LEZIONE SUL PROPRIO SPORT DI PROVENIENZA

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA											
1. TITOLO	STILE DI VITA CORRETTO E SANO										
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE											
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo										
2.2 Competenze intermedie	Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio.										
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Asse scientifico • Asse sociale 										
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • EDUCAZIONE CIVICA • ALIMENTAZIONE • BIOLOGIA 										
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)						
<ul style="list-style-type: none"> • Riuscire ad esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il proprio benessere • Conoscere il movimento corretto come prevenzione • Riuscire a prendere coscienza della propria corporeità per perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale • Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute • Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute • Conoscere i principi di base per una sana alimentazione 					Applicare principi per un corretto stile di vita <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute • Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie • Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo • Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette • Usare adeguatamente la terminologia tecnica 						
3. Tempi	MESE	settembr e	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	N. ORE	/	/	2	2	3	2	2	2	2	1

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Tutoring ● Problem solving ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> ● interne ● esterne 	<p>Insegnante curricolare</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Insegnante di sostegno, se presente
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Audiovisivi ● G-Suite ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- collaborazione con i compagni
- condivisione di riflessioni

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia
- test di valutazione fisica

COMPITO DI REALTÀ:

- IMPOSTARE UN PROGRAMMA DI LAVORO ADEGUATO ALLE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE
- RISPETTARE IN UN LAVORO ASSEGNATO LE POSTURE CORRETTE
- ESEGUIRE UN COMPITO PROFESSIONALE IN ERGONOMIA

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	CONOSCENZA E PRATICA DELLE DISCIPLINE SPORTIVE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> ● Asse del linguaggio ● Asse sociale ● Asse scientifico
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> ● STORIA ● BIOLOGIA ● SCIENZE INTEGRATE
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le caratteristiche tecniche e i regolamenti delle discipline sportive praticate ● Collaborare con i compagni ● Consolidare i valori sociali dello sport ● Adeguare l'abbigliamento e le attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo ● Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento ● Conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione ● Conoscere le proprie attitudini motorie, le proprie potenzialità, i propri limiti ● Riuscire ad esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il proprio benessere ●Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute ● Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile ● Migliorare le proprie capacità relazionali ● Migliorare le proprie capacità organizzative e di autovalutazione Adattare le tecniche di base delle discipline affrontate, in relazione alle proprie capacità e ai diversi momenti applicativi <ul style="list-style-type: none"> ● Usare adeguatamente la terminologia tecnica

3. Tempi	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	2	4	2	2	2	2	2	2
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno													
N. ORE	/	/	2	4	2	2	2	2	2	2													
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Lavoro di gruppo ● Tutoring ● Problem solving ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto ● Stimolo di occasioni in cui venga sperimentata la capacità di organizzazione personale e di gruppo 																						
5. Risorse umane ● interne ● esterne	<ul style="list-style-type: none"> ● Insegnante curricolare ● Insegnante di sostegno, se presente 																						
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Audiovisivi ● G-Suite ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto 																						

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- risultati nelle prove intermedie formative
- collaborazione con i compagni
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- arbitrare un incontro
- saper commentare un incontro
- saper allenare un gruppo di coetanei

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	PRINCIPI DI TEORIA APPLICATA
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	Agire l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo responsabile, sulla base della valutazione delle varie situazioni sociali e professionali, nei diversi ambiti di esercizio.
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> ● Asse scientifico ● Asse sociale ● Asse dei linguaggi
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> ● STORIA ● ITALIANO ● BIOLOGIA (MECCANISMI ENERGETICI)
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione ● Conoscere il movimento corretto come prevenzione ● Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute <p>Ambito del benessere</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute ● Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute ● Conoscere il dispendio energetico nelle diverse prestazioni sportive ● Conoscere la classificazione delle prestazioni in base al metabolismo energetico ● Conoscere i principi di base per una sana alimentazione ● Conoscere il ruolo dell'alimentazione nelle prestazioni motorio-sportive ● Conoscere i diversi aspetti socio-culturali e medico-sportivi sull'abuso di integratori ● Conoscere la classificazione delle sostanze dopanti 	<ul style="list-style-type: none"> ● Migliorare le proprie abilità motorie, in riferimento alla teoria appresa ● Mettere in relazione contenuti attinenti tra diverse materie ● Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ● Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie ● Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo ● Usare adeguatamente la terminologia tecnica

3. Tempi	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	1	2	2	2	2	1	1	/
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno													
N. ORE	/	/	1	2	2	2	2	1	1	/													
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale • Lezione dialogata e interattiva • Video lezione in modalità sincrona • Video lezione in modalità asincrona • Class-room • Autovalutazione • Tutoring 																						
5. Risorse umane • interne • esterne	<p>Interne: docente della classe Esterne: docente di sostegno in compresenza</p>																						
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Libro di testo • Materiali multimediali • Audiovisivi • G-Suite • Documenti condivisi attraverso il registro elettronico 																						

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- risultati nelle prove intermedie formative
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- TELECRONISTA DI UN EVENTO
- INDIVIDUARE I NUCLEI FONDANTI DELLA STORIA E DEL PERCHÉ DI UNA DISCIPLINA SPORTIVA

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	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.
2.3 Assi culturali coinvolti	ASSE DEL LINGUAGGIO, ASSE SOCIALE, ASSE SCIENTIFICO
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> SCIENZE INTEGRATE
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)
Conoscere le capacità condizionali e le capacità coordinative, eseguire le principali esercitazioni finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali, ampliare le capacità condizionali e coordinative riuscendo a svolgere schemi motori complessi, conoscere il proprio corpo e le sue reazioni ai diversi stimoli, conseguire una buona preparazione motoria, effettuare movimenti complessi, conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento, conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione	Riuscire a sviluppare le capacità condizionali e coordinative rispetto ai livelli di partenza, comprendere i percorsi utilizzabili per conseguire un miglioramento delle capacità condizionali, riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dal proprio corpo, riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, usare adeguatamente la terminologia tecnica.

3. Tempi	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>/</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	2	5	2	/	1	2	/	/	/	/
	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno												
N. ORE	2	5	2	/	1	2	/	/	/	/													
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • lezione frontale • azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto • gradualità della proposta • lavoro di gruppo • esercitazione pratica • tutoring • autovalutazione • metodo della comunicazione verbale e non verbale 																						
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> • interne • esterne 	<p>Insegnante curricolare Insegnante di sostegno, se previsto</p>																						
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • dispense condivise attraverso il registro elettronico • materiali multimediali • audiovisivi • palestra e attrezzature • spazi all'aperto 																						

7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera • collaborazione con i compagni • espressione di opinioni pertinenti • condivisione di riflessioni • rispetto delle regole del dialogo
	<p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali, anche strutturate e programmate • prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte • prove pratiche • test di valutazione fisica
	<p>RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA (capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)</p> <ul style="list-style-type: none"> • osservazioni sistematiche • autobiografie narrative • test
	<p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ELABORARE ED ESEGUIRE SOLUZIONI PER SUPERARE UN OSTACOLO SIA IN AMBIENTE URBANO CHE NATURALE NELLA MASSIMA SICUREZZA E COMPATIBILMENTE CON LA PROPRIA MOTRICITÀ'

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI QUARTE **UDA 2 Anno scolastico 2022/23**

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	CONVIVENZA CIVILE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere indivi- duale e collettivo

2.2 Competenze intermedie	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.																																
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> ● Asse sociale ● Asse del linguaggio ● Asse scientifico 																																
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> ● EDUCAZIONE CIVICA 																																
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)						2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere le caratteristiche tecniche e i regolamenti dei giochi sportivi praticati ● Collaborare con i compagni ● Consolidare i valori sociali dello sport 						<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile ● Migliorare le proprie capacità relazionali ● Migliorare le proprie capacità organizzative e di autovalutazione ● Adattare le tecniche di base delle discipline affrontate, in relazione alle proprie capacità e ai diversi momenti applicativi Usare adeguatamente la terminologia tecnica																											
3. Tempi	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th data-bbox="745 703 860 762">MESE</th> <th data-bbox="860 703 987 762">settembre</th> <th data-bbox="987 703 1106 762">ottobre</th> <th data-bbox="1106 703 1245 762">novembre</th> <th data-bbox="1245 703 1384 762">dicembre</th> <th data-bbox="1384 703 1509 762">gennaio</th> <th data-bbox="1509 703 1637 762">febbraio</th> <th data-bbox="1637 703 1753 762">marzo</th> <th data-bbox="1753 703 1870 762">aprile</th> <th data-bbox="1870 703 1995 762">maggio</th> <th data-bbox="1995 703 2112 762">giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="745 762 860 810">N. ORE</td> <td data-bbox="860 762 987 810">/</td> <td data-bbox="987 762 1106 810">2</td> <td data-bbox="1106 762 1245 810">2</td> <td data-bbox="1245 762 1384 810">1</td> <td data-bbox="1384 762 1509 810">3</td> <td data-bbox="1509 762 1637 810">2</td> <td data-bbox="1637 762 1753 810">2</td> <td data-bbox="1753 762 1870 810">2</td> <td data-bbox="1870 762 1995 810">2</td> <td data-bbox="1995 762 2112 810">1</td> </tr> </tbody> </table>											MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1
	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																						
N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1																							
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Tutoring ● Problem solving 																																
5. Risorse umane ● interne ● esterne	Insegnante curricolare <ul style="list-style-type: none"> ● Insegnante di sostegno o assistente educatrice, se presenti 																																
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Audiovisivi ● G-Suite ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto 																																

7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera • collaborazione con i compagni • espressione di opinioni pertinenti • condivisione di riflessioni • rispetto delle regole del dialogo <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali, anche strutturate e programmate • consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza • prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte • prove pratiche • test di valutazione fisica <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GESTIRE O VIVERE UN EVENTO SPORTIVO NEL RISPETTO DEL FAIR PLAY
-----------------------	---

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI QUARTE **UDA 3**

Anno scolastico 2022/23

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	STILE DI VITA CORRETTO E SANO
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	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.
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Asse scientifico • Asse sociale

2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> ● SCIENZE INTEGRATE ● SCIENZE DEGLI ALIMENTI 																															
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> ● Riuscire ad esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il proprio benessere ● Conoscere il movimento corretto come prevenzione ● Riuscire a prendere coscienza della propria corporeità per perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale ● Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute ● Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute ● Conoscere i principi di base per una sana alimentazione 					<p>Applicare principi per un corretto stile di vita</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ● Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie ● Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo ● Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette ● Usare adeguatamente la terminologia tecnica 																											
3. Tempi	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembr e</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>										MESE	settembr e	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	2	2	3	2	2	2	2	1
MESE	settembr e	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																						
N. ORE	/	/	2	2	3	2	2	2	2	1																						
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Tutoring ● Problem solving ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto 																															
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> ● interne ● esterne 	<p>Insegnante curricolare</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Insegnante di sostegno, se presente 																															
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Audiovisivi ● G-Suite ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto 																															

7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera • collaborazione con i compagni • condivisione di riflessioni <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali • prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte • prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia • test di valutazione fisica <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIANIFICARE UNA SETTIMANA DI LAVORO INDIVIDUALE SPORTIVO PER AUMENTARE LE QUALITÀ AEROBICHE CON REGIME ALIMENTARE ADEGUATO.
-----------------------	--

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI QUARTE **UDA 5**

Anno scolastico 2022/23

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	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.
2.3 Assi culturali coinvolti	Asse scientifico <ul style="list-style-type: none"> • Asse sociale
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • EDUCAZIONE CIVICA • SCIENZE INTEGRATE

2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)																																
<p>Conoscere i diversi compiti inerenti alla vita in ambiente naturale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Adeguare l'abbigliamento e le attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo ● Adattare la pratica motoria sportiva in ambiente naturale e in contesti diversificati ● Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente 	<p>Utilizzare mappe del territorio, di riconoscere luoghi, di decifrare i segni della natura</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Riuscire nel recupero di un virtuoso rapporto con l'ambiente ● Applicare principi per un corretto stile di vita ● Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ● Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette 																																
<p>3. Tempi</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>											MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	2	2	/	2	2	2	2	/
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																							
N. ORE	/	/	2	2	/	2	2	2	2	/																							
<p>4. Metodologia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Tutoring ● Stimolo di occasioni in cui venga sperimentata la capacità di organizzazione personale e di gruppo ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto 																																
<p>5. Risorse umane</p> <ul style="list-style-type: none"> ● interne ● esterne 	<p>Insegnante curricolare</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Insegnante di sostegno, se presente 																																
<p>6. Strumenti</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto 																																

7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • collaborazione con i compagni • espressione di opinioni pertinenti • condivisione di riflessioni • rispetto delle regole del dialogo <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali, anche strutturate e programmate • prove a domande aperte • prove pratiche • test di valutazione fisica <p>RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA (capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)</p> <ul style="list-style-type: none"> • osservazioni sistematiche • test <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • REALIZZARE UN PERCORSO DI TREKKING • PERCORSO DI PARKOUR IN AMBIENTE URBANO E NATURALE
-----------------------	--

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSI QUARTE **UDA 8**

Anno scolastico 2022/23

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	PRINCIPI DI TEORIA APPLICATA
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	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.

2.3 Assi culturali coinvolti	Asse scientifico <ul style="list-style-type: none"> ● Asse sociale ● Asse dei linguaggi 																															
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> ● SCIENZE INTEGRATE ● STORIA ● LINGUA ITALIANA 																															
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
Conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione <ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere il movimento corretto come prevenzione ● Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute Ambito del benessere <ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute ● Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute ● Conoscere il dispendio energetico nelle diverse prestazioni sportive ● Conoscere la classificazione delle prestazioni in base al metabolismo energetico ● Conoscere i principi di base per una sana alimentazione ● Conoscere il ruolo dell'alimentazione nelle prestazioni motorio-sportive ● Conoscere i diversi aspetti socio-culturali e medico-sportivi sull'abuso di integratori ● Conoscere la classificazione delle sostanze dopanti 					Migliorare le proprie abilità motorie, in riferimento alla teoria appresa <ul style="list-style-type: none"> ● Mettere in relazione contenuti attinenti tra diverse materie ● Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ● Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie ● Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo ● Usare adeguatamente la terminologia tecnica 																											
3. Tempi					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>						MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	1	2	2	2	2	1	1	/
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																						
N. ORE	/	/	1	2	2	2	2	1	1	/																						
4. Metodologia					<ul style="list-style-type: none"> ● Lezione frontale ● Lezione dialogata e interattiva ● Video lezione in modalità sincrona ● Video lezione in modalità asincrona ● Class-room ● Autovalutazione ● Tutoring 																											

5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> • interne • esterne 	Interne: docente della classe Esterne: docente di sostegno in compresenza
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Libro di testo • Materiali multimediali • Audiovisivi • G-Suite • Documenti condivisi attraverso il registro elettronico
7. Valutazione	<p>VALUTAZIONE DI PROCESSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprensione della domanda o del compito • capacità di gestione e di ricerca delle informazioni • interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza • partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera • risultati nelle prove intermedie formative • collaborazione con i compagni • espressione di opinioni pertinenti • rispetto delle regole del dialogo <p>VALUTAZIONE DI PRODOTTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • interrogazioni orali, anche strutturate e programmate • consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza • prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte • prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia <p>RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA (capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)</p> <ul style="list-style-type: none"> • osservazioni sistematiche • test <p>COMPITO DI REALTÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TESTO DI CRONACA SPORTIVA • COMMENTO DI UNA FASE DI UN EVENTO SPORTIVO • PRODUZIONE DI UN VIDEO CON TELECRONACA DELL'EVENTO SPORTIVO.

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE CLASSE QUINTA UDA 1

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	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.
2.3 Assi culturali coinvolti	ASSE DEL LINGUAGGIO, ASSE SOCIALE, ASSE SCIENTIFICO
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE • ALIMENTAZIONE
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)
Conoscere le capacità condizionali e le capacità coordinative, eseguire le principali esercitazioni finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali, ampliare le capacità condizionali e coordinative riuscendo a svolgere schemi motori complessi, conoscere il proprio corpo e le sue reazioni ai diversi stimoli, conseguire una buona preparazione motoria, effettuare movimenti complessi, conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento, conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione	Riuscire a sviluppare le capacità condizionali e coordinative rispetto ai livelli di partenza, comprendere i percorsi utilizzabili per conseguire un miglioramento delle capacità condizionali, riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dal proprio corpo, riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, usare adeguatamente la terminologia tecnica.

3. Tempi	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>/</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	2	5	2	/	1	2	/	/	/	/
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno													
N. ORE	2	5	2	/	1	2	/	/	/	/													
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • lezione frontale • azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto • gradualità della proposta • lavoro di gruppo • esercitazione pratica • tutoring • autovalutazione • metodo della comunicazione verbale e non verbale 																						
5. Risorse umane • interne • esterne	<p>Insegnante curricolare Insegnante di sostegno, se previsto</p>																						
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • dispense condivise attraverso il registro elettronico • materiali multimediali • audiovisivi • palestra e attrezzature • spazi all'aperto 																						

7. Valutazioni

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- autobiografie narrative
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- Realizzare una sessione di parkour per la percezione di sé e delle proprie capacità.
- Portare a termine una corsa lenta prolungata di 20/30 minuti

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA																																
1. TITOLO		CONVIVENZA CIVILE																														
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE																																
2.1 Competenza in uscita		Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo																														
2.2 Competenze intermedie		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.																														
2.3 Assi culturali coinvolti		<ul style="list-style-type: none"> • Asse sociale • Asse del linguaggio • Asse scientifico 																														
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo		<ul style="list-style-type: none"> • DIRITTO • SCIENZE DELLA COMUNICAZIONE 																														
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le caratteristiche tecniche e i regolamenti dei giochi sportivi praticati • Collaborare con i compagni • Consolidare i valori sociali dello sport 					<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile • Migliorare le proprie capacità relazionali • Migliorare le proprie capacità organizzative e di autovalutazione • Adattare le tecniche di base delle discipline affrontate, in relazione alle proprie capacità e ai diversi momenti applicativi Usare adeguatamente la terminologia tecnica																											
3. Tempi		<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembr e</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>									MESE	settembr e	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1
		MESE	settembr e	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																				
N. ORE	/	2	2	1	3	2	2	2	2	1																						

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none">• Metodo della comunicazione verbale e non verbale• Gradualità della proposta• Lezione frontale• Esercitazione pratica• Tutoring• Problem solving
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none">• interne• esterne	Insegnante curricolare <ul style="list-style-type: none">• Insegnante di sostegno o assistente educatrice, se presenti
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none">• Materiali multimediali• Audiovisivi• G-Suite• Documenti condivisi attraverso il registro elettronico• Palestra e attrezzature• Spazi all'aperto

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

COMPITO DI REALTÀ:

- ORGANIZZARE I COMPAGNI DI CLASSE IN UN TORNEO
- ARBITRARE CORRETTAMENTE UN INCONTRO
- RISPETTARE DURANTE IL GIOCO LE REGOLE DEL FAIR-PLAY

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA											
1. TITOLO	STILE DI VITA CORRETTO E SANO										
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE											
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo										
2.2 Competenze intermedie	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.										
2.3 Assi culturali coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Asse scientifico • Asse sociale 										
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE • ALIMENTAZIONE 										
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)						
<ul style="list-style-type: none"> • Riuscire ad esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il proprio benessere • Conoscere il movimento corretto come prevenzione • Riuscire a prendere coscienza della propria corporeità per perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale • Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute • Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute • Conoscere i principi di base per una sana alimentazione 					Applicare principi per un corretto stile di vita <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute • Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie • Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo • Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette • Usare adeguatamente la terminologia tecnica 						
3. Tempi	MESE	settembr e	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	N. ORE	/	/	2	2	3	2	2	2	2	1

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Tutoring ● Problem solving ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> ● interne ● esterne 	Insegnante curricolare <ul style="list-style-type: none"> ● Insegnante di sostegno, se presente
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Audiovisivi ● G-Suite ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- collaborazione con i compagni
- condivisione di riflessioni

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia
- test di valutazione fisica

COMPITO DI REALTÀ:

- ESEGUIRE UN SERVIZIO DEL PROFILO PROFESSIONALE CON POSTURE CORRETTE
- SAPER ORGANIZZARE UNA SEDUTA MOTORIA DI COMPENSAZIONE DOPO UNA GIORNATA LAVORATIVA
- MANTENERE POSTURE ERGONOMICHE
- PIANIFICARE E REALIZZARE USCITE SULLA CICLABILE A REGIME AEROBICO

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA																																
1. TITOLO		RITMO E MOVIMENTO																														
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE																																
2.1 Competenza in uscita		Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo																														
2.2 Competenze intermedie		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.																														
2.3 Assi culturali coinvolti		Asse dei linguaggi Asse matematico																														
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo																																
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)																											
<p>Conoscere le capacità motorie e riconoscere le capacità coordinative maggiormente coinvolte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacità di ritmizzazione • Capacità di accoppiamento e combinazione motoria 					<p>Eeguire combinazioni e accoppiamenti motori di varie difficoltà.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creare un ritmo esecutivo e mantenerlo durante l'esecuzione dell'esercizio • Riuscire ad adattare il proprio movimento ad un ritmo esterno (musica) • Individuare e creare movimenti originali e complessi 																											
3. Tempi		<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>									MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	3	4	2	3	2	4	/	/	/
		MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno																				
N. ORE	/	3	4	2	3	2	4	/	/	/																						

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none">• Metodo addestrativo• Problem solving
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none">• interne• esterne	Insegnante curricolare <ul style="list-style-type: none">• Insegnante di sostegno, se presente
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none">• Agility ladder (scalette di frequenza), scotch di carta, ostacoli, corda per saltare• Palestra e attrezzature• Audiovisivi

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza
- prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- SAPER ORGANIZZARE LA PROPRIA MOTRICITA' NELLO SPAZIO, NEL TEMPO E A RITMO DI MUSICA

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA											
1. TITOLO	ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE										
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE											
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo										
2.2 Competenze intermedie	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.										
2.3 Assi culturali coinvolti	Asse scientifico • Asse sociale										
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • SCIENZE INTEGRATE • GEOGRAFIA 										
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)					2.6 Abilità (saper fare)						
Conoscere i diversi compiti inerenti alla vita in ambiente naturale <ul style="list-style-type: none"> • Adeguare l'abbigliamento e le attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo • Adattare la pratica motoria sportiva in ambiente naturale e in contesti diversificati • Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente 					Utilizzare mappe del territorio, di riconoscere luoghi, di decifrare i segni della natura <ul style="list-style-type: none"> • Riuscire nel recupero di un virtuoso rapporto con l'ambiente • Applicare principi per un corretto stile di vita • Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute • Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette 						
3. Tempi	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	N. ORE	/	/	2	2	/	2	2	2	2	/

4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodo della comunicazione verbale e non verbale ● Gradualità della proposta ● Lezione frontale ● Esercitazione pratica ● Tutoring ● Stimolo di occasioni in cui venga sperimentata la capacità di organizzazione personale e di gruppo ● Azione di controllo, guida e correzione da parte dell'insegnante per aiutare l'alunno ad eseguire correttamente quanto richiesto
5. Risorse umane <ul style="list-style-type: none"> ● interne ● esterne 	Insegnante curricolare <ul style="list-style-type: none"> ● Insegnante di sostegno, se presente
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Materiali multimediali ● Documenti condivisi attraverso il registro elettronico ● Palestra e attrezzature ● Spazi all'aperto

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- condivisione di riflessioni
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- prove a domande aperte
- prove pratiche
- test di valutazione fisica

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- test

COMPITO DI REALTÀ:

Organizzare e pianificare un'uscita sul territorio con finalità sportiva nel pieno rispetto dell'ambiente

UNITÀ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATA	
1. TITOLO	PRINCIPI DI TEORIA APPLICATA
2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO AREA GENERALE	
2.1 Competenza in uscita	Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo
2.2 Competenze intermedie	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.
2.3 Assi culturali coinvolti	Asse scientifico <ul style="list-style-type: none"> • Asse sociale • Asse dei linguaggi
2.4 Raccordi con le competenze degli insegnamenti del profilo di indirizzo	<ul style="list-style-type: none"> • STORIA • SCIENZE INTEGRATE
2.5 Conoscenze/contenuti (sapere)	2.6 Abilità (saper fare)
<p>Conoscere il rapporto tra allenamento e prestazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il movimento corretto come prevenzione • Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute <p>Ambito del benessere</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare alcune informazioni sulla tutela della propria salute • Conoscere e comprendere il binomio Sport – Salute • Conoscere il dispendio energetico nelle diverse prestazioni sportive • Conoscere la classificazione delle prestazioni in base al metabolismo energetico • Conoscere i principi di base per una sana alimentazione • Conoscere il ruolo dell'alimentazione nelle prestazioni motorio-sportive • Conoscere i diversi aspetti socio-culturali e medico-sportivi sull'abuso di integratori • Conoscere la classificazione delle sostanze dopanti 	<p>Migliorare le proprie abilità motorie, in riferimento alla teoria appresa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettere in relazione contenuti attinenti tra diverse materie • Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute • Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie • Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo • Usare adeguatamente la terminologia tecnica

3. Tempi	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MESE</th> <th>settembre</th> <th>ottobre</th> <th>novembre</th> <th>dicembre</th> <th>gennaio</th> <th>febbraio</th> <th>marzo</th> <th>aprile</th> <th>maggio</th> <th>giugno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N. ORE</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>	MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	N. ORE	/	/	1	2	2	2	2	1	1	/
MESE	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno													
N. ORE	/	/	1	2	2	2	2	1	1	/													
4. Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale • Lezione dialogata e interattiva • Video lezione in modalità sincrona • Video lezione in modalità asincrona • Class-room • Autovalutazione • Tutoring 																						
5. Risorse umane • interne • esterne	<p>Interne: docente della classe Esterne: docente di sostegno in compresenza</p>																						
6. Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Libro di testo • Materiali multimediali • Audiovisivi • G-Suite • Documenti condivisi attraverso il registro elettronico 																						

7. Valutazione

VALUTAZIONE DI PROCESSO

- comprensione della domanda o del compito
- capacità di gestione e di ricerca delle informazioni
- interventi nel corso delle lezioni sia in presenza che a distanza
- partecipazione al dibattito, nel gruppo o a classe intera
- risultati nelle prove intermedie formative
- collaborazione con i compagni
- espressione di opinioni pertinenti
- rispetto delle regole del dialogo

VALUTAZIONE DI PRODOTTO

- interrogazioni orali, anche strutturate e programmate
- consegna lavori assegnati, anche in modalità a distanza
- prove strutturate, prove semi-strutturate, prove a domande aperte
- prove di produzione scritta, seguendo consegne di varia tipologia

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA

(capacità comunicative ed espressive, uso del linguaggio specifico della/e disciplina/e di riferimento, capacità di autovalutazione)

- osservazioni sistematiche
- test

COMPITO DI REALTÀ:

- PARLARE, SPIEGARE, COMMENTARE UN EVENTO SPORTIVO PRESENTE E PASSATO CON LA MODALITÀ DEL TESTO DI CRONACA SPORTIVA.
- REALIZZARE UNA CRONACA SPORTIVA OD UN STORY-TELLING RELATIVO AD UN EVENTO SPORTIVO DEL PASSATO.