



ISO 9001: 2015 Cert. N° IT279107
Settori EA di attività – Valid. 16.02.2018 – 15.02.2021



Rev. N.01 del 16.02.2018

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “BUCCARI – MARCONI”

Sede Buccari: Viale Colombo 60 – 09125 Cagliari - Uff. Presidenza / Segreteria ☎ 070300303 – 070301793

Sede Marconi: Via Pisano, 7 Cagliari ☎ 070554758

Codice Fiscale: 92200270921 – Codice Univoco: UFAXY4 - Codice Meccanografico: CAIS02300D

www.buccarimarconi.gov.it - cais02300d@istruzione.it – cais02300d@pec.istruzione.it

MOD_PD4 - Rev 02 del 06-11-2018

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

SCIENZE E MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2025-2026

SECONDO BIENNIO

CLASSI: 3

SE: Z

INDIRIZZO: Elettrotecnica ed Elettronica

ARTICOLAZIONE: "Elettrotecnica", "Elettronica" ed "Automazione"

DOCENTE: SIMONA CABRAS



Trasporti e Logistica – Conduzione del mezzo navale
Trasporti e Logistica – Conduzione di apparati e impianti marittimi
Trasporti e Logistica – Logistica
Elettronica ed Elettrotecnica - Informatica e Telecomunicazioni (Diurno e Serale)

Viale Colombo, 60 - Cagliari
Viale Colombo, 60 - Cagliari
Viale Colombo, 60 - Cagliari
Via Pisano, 7 - Cagliari

ARTICOLAZIONE ORARIA

66 ORE ANNUALI, 2 ORE SETTIMANALI

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA (v. Programmazione collegiale CdC)

La classe è composta da 21 ragazzi di sesso maschile. In generale, gli studenti, dimostrano interesse per la disciplina manifestando curiosità per le attività proposte. Gli alunni hanno capacità motorie adeguate all'età ma da potenziare soprattutto per quanto riguarda le capacità condizionali (forza e resistenza). I test motori eseguiti hanno rilevato un livello di partenza più che discreto. Sono presenti ragazzi che necessitano di bisogni educativi speciali che seguono la programmazione senza difficoltà. Per questi studenti verranno applicate tutte le indicazioni presenti nei piani personalizzati e individuali.

Per le classi terze è prevista l'attivazione del centro sportivo scolastico (CSS) per l'avviamento alla pratica sportiva di alcune discipline sportive ancora da definire e la partecipazione ai Campionati studenteschi.

PERCORSI MULTIDISCIPLINARI/INTERDISCIPLINARI

La disciplina Scienze motorie e Sportive promuove le competenze relative al benessere individuale e collettivo e contribuisce in modo significativo a definire il profilo in uscita dello studente. Essa va intesa come materia indispensabile per tutti e tre i percorsi formativi previsti all'interno dell'istituto. Attraverso la pratica delle tecniche di utilizzo del corpo, la conoscenza di norme e principi scientifici, l'acquisizione del rispetto delle regole del gioco e del gioco di squadra si permette all'alunno di acquisire competenze nel pianificare, organizzare, attuare un lavoro di squadra nel rispetto delle leggi vigenti e consente lo sviluppo di riflessioni e approfondimenti interdisciplinari

STRATEGIE DIDATTICHE

Il primo compito sarà quello di suscitare l'interesse per il contenuto dell'apprendimento e di motivare i ragazzi all'impegno. L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare un'attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le finalità formative della disciplina sono le seguenti:

- ☐ conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità);
- ☐ maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo con comportamenti responsabili e di tutela del bene comune;
- ☐ consolidare i valori e le strategie tecnico-tattiche dello sport;
- ☐ imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Le attività proposte avverranno:

- con lezioni frontali;
- con osservazione diretta finalizzata;
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile;
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi;
- attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creino situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Per la parte teorica si ricorrerà ad appunti, testi di consultazione e fotocopie.

Per la valutazione relativa all'area motoria verranno utilizzati test motori e schede di osservazione per identificare quali abilità tecnico-tattiche siano state acquisite dagli studenti.

Verrà valutato:



l'aspetto coordinativo generale per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento;

l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti: partecipazione, interesse, motivazione, assunzione di ruoli e incarichi, impegno, continuità, disponibilità ad organizzare, esecuzione puntuale di compiti, capacità relazionali, atteggiamenti collaborativi e cooperativi, disponibilità all'inclusione di tutti per offrire il proprio apporto, comportamento e rispetto delle regole, autonomia, autocontrollo, fair play, richiami e mancanze, e poi le conoscenze e le abilità.

Gli alunni esonerati dall'attività pratica dovranno dimostrare di aver acquisito a livello teorico i contenuti sviluppati nell'attività pratica dal resto della classe, saranno coinvolti in attività di assistenza e supporto e quando possibile anche nell'attività di arbitraggio.

Per la valutazione della teoria, sempre che si disponga di locali idonei alla spiegazione e all'ascolto, si ricorrerà a prove scritte o orali.

OBIETTIVI FINALI /COMPETENZE DI RIFERIMENTO

PIANO DI LAVORO

Obiettivi specifici di apprendimento

La personalità dello studente si potrà valorizzare diversificando ulteriormente le attività proposte, tale strategia si rivelerà utile per orientare le attitudini personali per il pieno sviluppo di ciascun individuo. Le scienze motorie condurranno l'alunno ad acquisire abilità molteplici trasferibili in ogni contesto di vita. Questo porterà i ragazzi ad acquisire corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nel quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, affettività, all'ambiente e alla legalità.

1. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Obiettivo specifico dell'apprendimento La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico – tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Competenze di cittadinanza: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare

COMPETENZA	CONOSCENZE	CAPACITÀ/ABILITÀ
La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi	• Sistema nervoso • Ed. alimentare • Capacità di apprendimento e controllo motorio • Capacità motorie	• Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori • Analizzare e riprodurre schemi motori • Mantenere e ripristinare l'equilibrio • Mantenere e controllare le posture • Riconoscere le capacità motorie ○ Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva
	• I muscoli e le loro azioni • La forza e i	• Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi • Eseguire esercizi utilizzando i diversi



	diversi regimi di contrazione muscolare	regimi di contrazione Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti.
Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici	Tipologia di piani di allenamento	- Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova - Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione
Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva e motoria	- Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive - Apparato respiratorio ed esercizio fisico	- Controllare il corpo nello spazio regolando i tempi di tensione e rilassamento - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - Eseguire una sequenza ritmico musicale
Sperimenterà nuove tecniche espressivo - comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un' autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta	Le diverse discipline che usano il corpo come espressione	

• **Lo sport le regole ed il Fair Play**

Obiettivo specifico dell'apprendimento: l'accresciuto livello della prestazione permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica

Competenza di cittadinanza: *collaborare e partecipare/ agire in modo autonomo e responsabile/ risolvere problemi/ acquisire e interpretare l'informazione*

COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
Maggior coinvolgimento in ambito sportivo	- Storia degli sport - Le regole degli sport - Le capacità tecnico e tattiche	- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità - Scegliere l'attività o il



		ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche
Cooperare in equipe	• La tattica di squadra • I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie per coprire quel ruolo	• Assumere ruoli all'interno del gruppo in base alle proprie capacità • Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco • Partecipare e collaborare con i compagni
Osservare e interpretare fenomeni legate al fenomeno sportivo	• L'aspetto educativo e sociale nello sport • Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali • La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili	• Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita • Interpretare criticamente un evento sportivo • Interpretare obiettivamente i risultati • Trasferire e utilizzare i principi del fair play
Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica	• I fondamentali delle diverse discipline • Gli aspetti tecnico tattici degli sport individuali	• Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.

Gli alunni parteciperanno ai seguenti progetti:

- **Salute benessere, sicurezza e prevenzione**

Obiettivo specifico dell'apprendimento: Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

Competenza di cittadinanza: *Collaborare e partecipare/Agire in modo responsabile/interpretare l'informazione/individuare collegamenti e relazioni*

COMPETENZA	Conoscenze	Capacità/Abilità
L'alunno dovrà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	• Concetto di salute dinamica • I principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute	• Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute • Controllare e rispettare il proprio corpo
Saprà adottare comportamenti idonei e prevenire infortuni	• La tecnica di assistenza attiva durante	• Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di



nelle diverse attività, nel rispetto delle proprie e altrui incolumità	l'esercizio individuale, di coppia e di gruppo	gruppo • Rispettare le regole ed i turni • Adottare comportamenti volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.
--	--	---

• **Relazione col l'ambiente naturale e tecnologico**

Obiettivo specifico di apprendimento: Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permettono esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. gli allievi sapranno affrontare le attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Competenze di Cittadinanza: *Collaborare e partecipare /Agire in modo responsabile/individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare*

COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permettono esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo	• Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche • Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni in montagna nell'acqua ecc	• Muoversi in sicurezza in diversi ambienti • Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo • Praticare in forma globale attività all'aria aperta .
Gli allievi sapranno affrontare l'attività proposta utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici.	• Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva Strumenti tecnologici di supporto all'attività(cardiofrequenzimetro, GPS,tablet ,smart phone)	• Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta. • Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici .

Ed.civica: salute e benessere.



METODOLOGIE-STRUMENTI-TEMPI E CRITERI VALUTATIVI

Impegno Orario	Durata in ore			
	Periodo (E' possibile selezionare più voci)	☐ Settembre ☐ Ottobre ☒ Novembre ☒ Dicembre	☒ Gennaio ☐ Febbraio ☒ Marzo	☒ Aprile ☒ Maggio ☐ Giugno
Metodi Formativi E' possibile selezionare più voci	Lezione partecipata : xModello deduttivo (Sguardo d'insieme, concetti organizzatori anticipati) xModello induttivo (Analisi di casi, dal particolare al generale) X Modello per problemi (Situazione problematica, discussione) ☐ laboratorio xlezione frontale ☐ debriefing x esercitazioni		☐ dialogo formativo xproblem solving ☐ problem xcooperative learning ☐ brain-stormi ☐ alternanza ☐ project work ☐ simulazione – virtual Lab ☐ e-learning xpercorso autoapprendimento xAltro (specificare)PEER TO PEER	
Mezzi, strumenti e sussidi E' possibile selezionare più voci	Xattrezzature di laboratorio o ...PC..... o Piccoli attrezzi occasionali o codificati. o o ☐ simulatore ☐ monografie di apparati ☐ virtual - lab		☐ dispense X libro di testo ☐ pubblicazioni ed e-book ☐ apparati multimediali ☐ strumenti per calcolo elettronico ☐ Strumenti di misura ☐ Cartografia tradiz. e/o elettronica ☐ Altro (specificare).....	
VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE				
In itinere	X prova strutturata X prova semistrutturata ☐ prova in laboratorio ☐ relazione X griglie di osservazione ☐ comprensione del testo ☐ saggio breve ☐ prova di simulazione ☐ soluzione di problemi ☐ elaborazioni grafiche		Criteri di Valutazione Le prove scritte valide per l'orale vengono predisposte in maniera da poter essere svolte in 15-20 minuti circa e, per gli alunni che ne avessero necessità e bisogno, possono venire concessi tempi aggiuntivi.	
Fine modulo	X prova strutturata x prova semistrutturata ☐ prova in laboratorio ☐ relazione X griglie di osservazione ☐ comprensione del testo ☐ prova di simulazione X soluzione di problemi ☐ elaborazioni grafiche		Gli esiti delle verifiche in itinere concorrono nella formulazione della valutazione dell'intero modulo. Gli esiti delle prove di fine modulo concorrono nella formulazione della valutazione finale dello stesso. La valutazione di ciascun modulo è data dall'insieme dei due valori.	
Livelli minimi per le verifiche	Vedi tabella di valutazione			
Azioni di recupero ed approfondimento	▪ Il <u>Recupero</u> sarà curricularare attraverso interventi personalizzati e di livello ▪ L'<u>Approfondimento</u> consisterà nella produzione di lavori di ricerca su tematiche particolarmente significative o nell'ampliamento delle lezioni			

PROGRAMMAZIONE DIFFERENZIATA PER GLI ALUNNI CON DSA

A) - Per gli **alunni con disabilità certificata** la valutazione avrà per oggetto: il comportamento, le discipline e la attività svolte sulla base del **PEI (Piano Educativo Individualizzato)**, previsto dall'art. 314, comma 4 del T.U. di cui al D.lgs. n. 297 /1994.

La **valutazione è espressa in decimi** secondo le modalità e le condizioni previste dallo stesso decreto.

OBIETTIVI MINIMI:

Contenuti:

Si vedano i programmi che devono essere ritirati in segreteria

Per superare la prova l'allievo deve possedere le competenze e le conoscenze sotto indicate.

Competenze:

- Ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.
- Adattare le proprie abilità alle differenti proposte motorie e vivere positivamente il proprio corpo.
- Essere in grado riconoscere le proprie capacità condizionali nel tempo e nello spazio e di svolgere semplici gli esercizi in maniera completa, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.
- Praticare esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi, attività in circuito (es. a corpo libero, a carico naturale ed andature atletiche).
- Svolgere attività di diversa durata e intensità e riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano.
- Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.
- Praticare, anche in maniera guidata, tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo.
- Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità.
- Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio nel gioco scolastico.
- Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente.

Conoscenze:

- Conoscere essenzialmente la tecnica e le regole di base degli sport individuali e di squadra svolti a scuola.
- Conoscere le principali nozioni di prevenzione degli infortuni e di primo soccorso.
- Conoscere le nozioni di base dell'educazione alimentare per il proprio benessere.
- Conoscere e muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente.
- Riconoscere i principali aspetti del doping quale fenomeno sociale di illegalità nello sport.

CRITERI DI VALUTAZIONE E CORREZIONE DELLE PROVE

Verranno valutati:

1. L'utilizzo del linguaggio specifico;
2. La conoscenza dei saperi minimi
3. L'organizzazione delle informazioni
4. La coerenza del lavoro prodotto.

B) - Per gli alunni con **Difficoltà Specifiche di Apprendimento (DSA)** certificate, **la verifica e la valutazione degli apprendimenti terranno conto delle specifiche situazioni soggettive** e saranno conformate alla diagnosi medico-specialistica rilasciata per ciascuno studente.

A tal fine, nello svolgimento dell'attività didattica e delle prove d'esame, saranno adottati **strumenti metodologico- didattici compensativi e dispensativi** ritenuti più idonei per colmare le discrepanze esistenti tra ragazzi normodotati e ragazzi con D.S.A..

Tra le **misure compensative** assumibili all'interno del piano di lavoro si individuano:

- a) l'uso di mappe concettuali e schemi
- b) la scrittura in stampatello maiuscolo
- c) l'uso del computer col correttore automatico per i compiti a casa
- d) l'eventuale uso del registratore per il riascolto a casa delle lezioni svolte a scuola
- e) l'aumento del tempo disponibile per i compiti
- f) l'uso del testo aperto o di altri sussidi cartacei o strumentali (tabelle, grafici, cartine, ecc.) durante le verifiche o le altre fasi di lavoro (per sopperire ad una carenza di memoria nel lungo termine)
- g) l'avviso preliminare della verifica programmata

Tra le **misure dispensative** si considerano:

- a) la riduzione del carico di lavoro
- b) nelle verifiche, la formulazione di un minor numero di domande
- c) nella valutazione, la considerazione dei soli contenuti e non della forma grafica
- d) la dispensa dalle relazioni scritte prediligendo i test strutturati



- e) la rinuncia alla lettura a voce alta
- f) non costrizione a prestazioni che li mettono in imbarazzo davanti alla classe.

Inoltre, per sostenere il processo di crescita di alunni aventi un livello di autostima in generale molto basso ed una patologica predisposizione all'ansia da fallimento e a blocchi di apprendimento anche irreversibili, i docenti si impegnano a **coltivare negli alunni una struttura positiva di apprendimento**, aiutandoli a porsi in situazioni di benessere e cercando di prevenire l'insuccesso scolastico e il senso di fallimento esistenziale.

Per far ciò, i docenti adottano tutte le **strategie di supporto** come:

- l'organizzazione del lavoro scolastico per piccoli gruppi;
- l'adozione del principio dell'acquisizione graduale dei contenuti;
- la definizione di più obiettivi intermedi;
- la politica della gratificazione per gli sforzi compiuti e non solo per i risultati;
- innescare dibattiti per la socializzazione e l'integrazione;
- la concentrazione del lavoro sull'essenziale;
- l'adozione di forme di valutazione che non mettano l'alunno in condizione di svantaggio rispetto agli altri.

Per gli **alunni in ospedale**, si è disponibili a trovare in accordo con studenti/famiglie soluzioni adeguate di facilitazione del percorso formativo individualizzato.

In questi termini, il lavoro è condiviso da tutti i docenti delle discipline..

La DOCENTE
Prof.ssa Simona Cabras

