



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 Motorie e Sportive

A.S. 2025-2026

SECONDO BIENNIO E ULTIMO ANNO

Classi: 5°

Sez.: W

INDIRIZZO: ELETTRONICA

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

DOCENTE: Prof.ssa 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

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

La classe composta da 15 studenti (14 maschi e 1 femmina). In generale, gli alunni, manifestano una buona predisposizione all'attività motoria/sportiva prediligendo gli sport di squadra piuttosto che le attività individuali. Dai test motori eseguiti si evince un discreto livello di partenza. Per gli alunni che necessitano di bisogni educativi speciali verranno applicate tutte le indicazioni previste nel pdp. Non si evidenziano problemi disciplinari.

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.

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.

- **Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Obiettivo specifico dell'apprendimento: Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al modo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale.

Competenze di cittadinanza: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare

COMPETENZA	CONOSCENZE	CAPACITÀ/ABILITÀ
Sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale.	• Apprendimento motorio • Le capacità coordinative • I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: • Il fitness • I metodi della ginnastica dolce • Il metodo Pilates • Il controllo della postura e della salute • Gli esercizi antalgici	• Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi. • Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontare.
Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli	• La teoria dell'allenamento • Le capacità	• Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica

effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica	condizionali e i loro metodi di allenamento.	Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione
Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale	- Sport e salute - Sport e disabilità - I rischi della sedentarietà - Il movimento come prevenzione - Stress e salute - Il primo soccorso	Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.

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

Obiettivo specifico dell'apprendimento: lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi. Saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva e organizzare e gestire attività sportive.

COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e applicare le strategie tecnico- tattiche dei giochi sportivi.	- Storia degli sport. - Le regole degli sport praticati - Le capacità tecnico e tattiche sottese agli sport praticati	- assumere ruoli all'interno di un gruppo - assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie capacità. - Rielaborare e rappresentare gesti motori complessi
Affrontare il confronto agonistico con un 'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play	- Regolamento tecnico degli sport praticati - Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni	- Applicare le regole - Rispettare le regole - Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenuti sbagliate - Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimenti e sportivi - Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco
Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi	- Codice gestuale dell'arbitraggio - Forme organizzative di tornei e competizioni.	- Svolger compiti di giuria e arbitraggio - Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva

• **Salute benessere, sicurezza e prevenzione**

Obiettivo specifico dell'apprendimento: lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisica.

COMPETENZA	Conoscenze	Capacità/Abilità
Saper assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute	- I rischi della sedentarietà - Il movimento come prevenzione - Il codice comportamentale del primo soccorso. - Traumi sportivi	- Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del tempo libero - Intervenire in caso di piccoli traumi - Saper intervenire in caso di emergenza
Conoscere i principi di una sana alimentazione e di come essa è utilizzata nell'attività fisica	- Alimentazione e sport - Le tematiche di anoressia e bulimia - Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione, sottoalimentazione)	- Assumere comportamenti alimentari consapevoli - Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta - Riflettere sul valore del consumo equosolidale

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

Obiettivo specifico di apprendimento: lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambienti anche con l'utilizzo di strumentazione tecnologica

COMPETENZA	CONOSCENZE	ABILITA'
Saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambienti con l'utilizzo di strumenti tecnologici	- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni - Strumenti tecnologici (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone)	- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo - Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Praticare attività all'aria aperta

Educazione civica: salute e benessere (il primo soccorso).

METODOLOGIE-STRUMENTI-TEMPI E CRITERI VALUTATIVI

Impegno Orario	Durata in ore			
	Periodo (E' possibile selezionare più voci)	☐ Settembre ☐ Ottobre ☐ Novembre ☐ Dicembre	☐ Gennaio ☐ Febbario ☐ Marzo	☐ Aprile ☐ Maggio ☐ Giugno
Metodi Formativi E' possibile selezionare più voci	Lezione partecipata : X Modello deduttivo (Sguardo d'insieme, concetti organizzatori anticipati) ☐ Modello induttivo (Analisi di casi, dal particolare al generale) X Modello per problemi (Situazione problematica, discussione) X laboratorio X lezione frontale ☐ debriefing X esercitazioni		x dialogo formativo x problem solving ☐ problem ☐ cooperative learning x brain-stormi ☐ alternanza ☐ project work ☐ simulazione – virtual Lab ☐ e-learning X percorso autoapprendimento ☐ Altro (specificare).....	
Mezzi, strumenti e sussidi E' possibile selezionare più voci	☐ attrezzature di laboratorio o ...PC..... o o o ☐ simulatore ☐ monografie di apparati ☐ virtual - lab		X dispense X ☐ libro di testo X 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 X 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 curriculare 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

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

Competenze:

- Attuare movimenti in forma economica in situazioni variabili ed imprevedibili.
- Attività individuali, a coppie e a gruppi di allievi all'aperto, in ambiente naturale.
- Praticare esercizi semplici e percorsi con piccoli e grandi attrezzi, attività in circuito (es. Corsa, salti e lanci).
- Avere sufficiente capacità di resistenza e di velocità (saper eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto).
- Avere sufficiente forza muscolare a livello generale. Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale.
- Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.
- Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità.
- Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale.
- Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale.
- Adottare stili comportamentali improntati alla correttezza e al fair play

Conoscenze:

- Conoscere sufficientemente la terminologia specifica della disciplina.
- Conoscere in modo sommario le diverse metodologie di allenamento e le differenti tipologie di esercitazioni.
- Conoscere le nozioni dei regolamenti tecnici relativi agli sport praticati a scuola.
- Conoscere e cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola, nel lavoro, nella vita.
- Conoscere le nozioni fondamentali del primo soccorso, di traumatologia sportiva e del doping

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