




PROGRAMMAZIONE di AREA DISCIPLINARE
AREA: SCIENZE MOTORIE
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Istituto tecnico – settore tecnologico
Automazione - Chimica - Informatica – Meccatronica

Istituto professionale – settore industria e artigianato
Operatore elettrico – Operatore meccanico

COMPETENZE TRASVERSALI (CT) E DISCIPLINARI (CD) DEL PECUP PRIMO BIENNIO

SIGLA	COMPETENZA	TRAGUARDI DI SVILUPPO (GRADUATI PER ANNO DI CORSO)
CT-1	A) SAPER USARE CON PADRONANZA IL LINGUAGGIO SPECIFICO E CONOSCERE I METODI DI LAVORO ADATTI ALLA PROPRIA ETÀ; B) SAPER VALUTARE IL PROPRIO LAVORO UTILIZZANDO TEST MOTORI E TABELLE PER L'AUTO VALUTAZIONE	
CT-2	SAPER CONCEPIRE LO SPORT IN MANIERA SANA E CORRETTA ATTRAVERSO IL RISPETTO DELLE REGOLE E IL FAR PLAY	
CT-3	A) SAPERSI ADATTARE ALLE VARIE SITUAZIONI CON RESPONSABILITÀ; B) PRENDERE COSCIENZA DELLE CATTIVE ABITUDINI PROPRIE E DEI COMPAGNI.	
CT-4	A) RISPETTARE L'AMBIENTE NATURALE; B) AVERE COSCIENZA DELL'EFFICACIA DELLE ATTIVITÀ SVOLTE IN AMBIENTE NATURALE.	
CD-1	A) ESSERE IN GRADO DI VALUTARE LE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE; B) ESSERE CONSAPEVOLI DI COME È FORMATO L'APPARATO LOCOMOTORE DEL PROPRIO CORPO.	1) COLMARE EVENTUALI LACUNE NELLA FORMAZIONE DI BASE E RIUSCIRE A SVILUPPARE LE POTENZIALITÀ; 2) RIUSCIRE AD AMPLIARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI ATTRAVERSO LA REALIZZAZIONE DI SCHEMI MOTORI SEMPLICI E COMPLESSI.
CD-2	A) SAPER UTILIZZARE IN FORMA ELEMENTARE I FONDAMENTALI INDIVIDUALI DEGLI SPORT DI SQUADRA AFFRONTATI; B) SAPER GESTIRE IN FORMA ELEMENTARE LE PRINCIPALI TECNICHE DEGLI SPORT INDIVIDUALI PROPOSTI. C) PARTECIPARE AD UNA GARA O AD UNA PARTITA DEGLI SPORT PRATICATI.	CONOSCERE I PRINCIPALI SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI, LE LORO REGOLE; SAPERLI ESEGUIRE CON UNA SANA COMPETITIVITÀ, PRIVILEGIANDO SEMPRE LA COMPONENTE EDUCATIVA, METTENDO IN ATTO STRATEGIE EFFICACI PER RISOLVERE PROBLEMI E SVILUPPANDO LA COLLABORAZIONE CON I COMPAGNI.
CD-3	A) SAPER SCEGLIERE GLI ESERCIZI DI RISCALDAMENTO PIÙ ADATTI ALLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI; B) SAPER RICONOSCERE CONSAPEVOLMENTE I RISCHI DERIVANTI DALLE DIPENDENZE (ALCOL, FUMO E DROGHE).	1) TUTELARE IL PROPRIO BENESSERE ATTRAVERSO LA CONOSCENZA E L'UTILIZZO DI PRINCIPI DI PREVENZIONE, PER LA SICUREZZA IN PALESTRA, IN CASA E ALL'APERTO. 2) CONOSCERE LE NORME SANITARIE E ALIMENTARI.
CD-4	SAPERSI ORIENTARE IN CONTESTI DIVERSI ED AVERE SEMPRE UN RAPPORTO CORRETTO CON L'AMBIENTE	APPREZZARE LE ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE PER IL MIGLIORAMENTO DEL PROPRIO STILE DI VITA.

	<p align="center">PROGRAMMAZIONE di AREA DISCIPLINARE</p> <p>AREA: SCIENZE MOTORIE</p> <p>DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</p>	<p>Istituto tecnico – settore tecnologico Automazione - Chimica - Informatica – Meccatronica</p> <p>Istituto professionale – settore industria e artigianato Operatore elettrico –Operatore meccanico</p>
---	---	---

Articolazione dei moduli in competenze, conoscenze e abilità classi prime

Moduli	Competenze	Conoscenze	Abilità/Capacità	Tempi
1) Test motori, avviamento motorio, resistenza organica	CT-1 B CD-1 A CD-3 A	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere i test e le finalità; ➤ Conoscere la corretta tecnica esecutiva degli esercizi a carico naturale; ➤ Conoscere i principi e le fasi del riscaldamento 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eseguire i test con la giusta tecnica (test motori d’ingresso); ➤ Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare (flessibilità articolare e stretching); ➤ Saper eseguire un’attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche (attività di corsa prolungata in ambiente naturale); ➤ Saper eseguire correttamente gli esercizi di riscaldamento prima dell’attività motoria. 	Settembre/ Ottobre Novembre
2) Giochi sportivi di squadra: la pallavolo	CT-2 CD-2 A, C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere la tecnica della pallavolo, le norme regolamentari e la terminologia essenziale del gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saper eseguire i fondamentali individuali della pallavolo in modo semplice, introduttivo e in situazioni di gioco. 	Dicembre/ Gennaio
3) Giochi pre sportivi	CT-2, CT-3A CD-2A, C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere le tecniche e le regole dei giochi pre-sportivi praticati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saper destreggiarsi con abilità nel gioco della “palla prigioniera”, “palla tabellone” e loro varianti. 	Tutto l’anno scolastico
4) Giochi sportivi di squadra: pallamano	CT-2, CT-3A CD-2A, C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere la tecnica della pallamano, le norme regolamentari e la terminologia essenziale del gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saper eseguire i fondamentali Individuali della pallamano in modo semplice, introduttivo e in situazioni di gioco. 	Gennaio/ Febbraio
5) Schemi motori di base e coordinazione generale	CT-1A, CT-3A CD-1A, B, CD-2B	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere le principali parti del corpo umano (apparato scheletrico e/o sistema muscolare) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saper eseguire rotolamenti e rotazioni attorno agli assi del corpo; ➤ Saper eseguire i saltelli base alla funicella; ➤ Saper controllare la palla con varie parti del corpo; ➤ Saper eseguire esercizi abbinati, conseguenti e dissociati; ➤ Saper riconoscere e gestire il proprio apparato locomotore. 	Marzo/ Aprile




PROGRAMMAZIONE di AREA DISCIPLINARE
AREA: SCIENZE MOTORIE
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Istituto tecnico – settore tecnologico
Automazione - Chimica - Informatica – Meccatronica

Istituto professionale – settore industria e artigianato
Operatore elettrico –Operatore meccanico

Moduli	Competenze	Conoscenze	Abilità/Capacità	Tempi
6) Sport individuali: atletica leggera	CT-1B CT-2 CD-2B, C; CD-4;	➤ Conoscere la tecnica, le norme regolamentari e la terminologia essenziale delle attività praticate.	➤ Sa eseguire la tecnica di base di corse, lanci e salti dell'atletica leggera (salto in alto, introduzione alla corsa ad ostacoli, corse di velocità e getto del peso)	Aprile/ Maggio

	<p align="center">PROGRAMMAZIONE di AREA DISCIPLINARE</p> <p>AREA: SCIENZE MOTORIE</p> <p>DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</p>	<p>Istituto tecnico – settore tecnologico Automazione - Chimica - Informatica – Meccatronica</p> <p>Istituto professionale – settore industria e artigianato Operatore elettrico –Operatore meccanico</p>
---	---	---

Articolazione dei moduli in competenze, conoscenze e abilità classi seconde

Moduli	Competenze	Conoscenze	Abilità/Capacità	Tempi
1) Riscaldamento motorio e resistenza organica	CT-1A; CT-3A, B; CT-4A, B CD-1A,B; CD-3A; CD-4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare (flessibilità articolare e stretching); ➤ Saper eseguire un’attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche (attività di corsa prolungata e a ritmi variati in ambiente naturale); ➤ Saper eseguire correttamente gli esercizi di riscaldamento prima dell’attività motoria. 		Settembre/ Ottobre/ Novembre
2) Giochi sportivi di squadra: hit ball e pallavolo	CT-2 CD-2A,C;	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere la tecnica della pallavolo e dell’hit ball, le norme regolamentari e la terminologia essenziale del gioco 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saper eseguire i fondamentali individuali dell’hit ball in situazioni di gioco. ➤ Saper eseguire i fondamentali individuali della pallavolo in situazioni di gioco. 	Dicembre/ Gennaio
3) Giochi Pre Sportivi	CT-2 CT-3A CD-2A, C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere le tecniche e le regole dei giochi pre-sportivi praticati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saper destreggiarsi con abilità nel gioco della “palla prigioniera”, “palla tabellone” e loro varianti. 	Tutto l’anno scolastico
4) Schemi motori di base e coordinazione	CT-1A, CT-3A CD-1A, B; CD-4; CD-2B	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere la terminologia essenziale e specifica degli esercizi. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saper eseguire i principali schemi motori di base quali rotolamenti, arrampicate e salti di vario tipo: circuiti di difficoltà crescente. 	Febbraio



PROGRAMMAZIONE di AREA DISCIPLINARE
AREA: SCIENZE MOTORIE
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Istituto tecnico – settore tecnologico
Automazione - Chimica - Informatica – Meccatronica

Istituto professionale – settore industria e artigianato
Operatore elettrico –Operatore meccanico

Moduli	Competenze	Conoscenze	Abilità/Capacità	Tempi
5) Giochi Sportivi di squadra: uni hockey e basket	CT-2 CD-2A,C;	➤ Conoscere la tecnica dell'UNI hockey e basket, le norme regolamentari e la terminologia essenziale del gioco.	➤ Saper eseguire i fondamentali individuali dell'UNI hockey in situazioni di gioco. ➤ Saper eseguire i fondamentali individuali del basket in situazioni di gioco.	Marzo/Aprile
6) Sport individuali: atletica leggera ed educazione alla salute	CT-1B; CT-2; CT-3B CD-2B, C; CD-1B; CD-4;	➤ Conoscere la tecnica, le norme regolamentari e la terminologia essenziale delle attività praticate ➤ Conosce l'uso e l'abuso di fumo, alcol e droghe	➤ Saper eseguire, in modo più approfondito rispetto al primo anno, la tecnica di base di corse, lanci e salti dell'atletica leggera (salto in alto, introduzione alla corsa ad ostacoli, corse di velocità e getto del peso) ➤ Essere consapevoli dei danni provocati dalle dipendenze.	