




**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 SECONDO BIENNIO**

| <b>SIGLA</b> | <b>COMPETENZA</b>   | <b>TRAGUARDI DI SVILUPPO<br/>(GRADUATI PER ANNO DI CORSO)</b>   |
|--------------|---|---|
| CT-1         | SAPER OSSERVARE I MIGLIORAMENTI NEL TEMPO E REGISTRARLI GESTENDO INFORMAZIONI ICONOGRAFICHE E MULTIMEDIALI  |   |
| CT-2         | A) SAPER CONCEPIRE LO SPORT IN MANIERA SANA E CORRETTA ATTRAVERSO IL RISPETTO DELLE REGOLE E IL FAIR PLAY<br>B) PRENDERE COSCIENZA DEI PROPRI MIGLIORAMENTI NEL TEMPO E REGISTRARLI IN TABELLE CARTACEE O SU SOFTWARE   |   |
| CT-3         | CONOSCERE GLI EFFETTI NEGATIVI DELLE DIPENDENZE SULLA SALUTE, RINUNCIANDO A COMPORTAMENTI PERICOLOSI E FUORVIANI  |   |
| CT-4         | A) RISPETTARE L'AMBIENTE NATURALE;<br>B) PARTECIPARE AD ATTIVITÀ SPORTIVE IN AMBIENTE NATURALE COLLABORANDO ALL'ORGANIZZAZIONE  |   |
| CD-1         | A) ESSERE IN GRADO DI VALUTARE E POTENZIARE IN MODO CONSAPEVOLE LE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE;<br>B) SAPER GESTIRE CONSAPEVOLMENTE LE PROCEDURE DI SVILUPPO DELLE PRINCIPALI METODOLOGIE DI ALLENAMENTO.  | 1) ACQUISIRE UNA MAGGIORE PADRONANZA DEI PROPRI MEZZI E RIUSCIRE A MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE, CONDIZIONALI ED ESPRESSIVE;<br>2) SAPER UTILIZZARE METODI DI ALLENAMENTO APPROPRIATI.   |
| CD-2         | A) SAPER UTILIZZARE IN MODO APPROFONDITO I FONDAMENTALI INDIVIDUALI DEGLI SPORT DI SQUADRA AFFRONTATI IN SITUAZIONI DI GIOCO;<br>B) SAPER APPLICARE LE STRATEGIE TECNICO-TATTICHE DEI GIOCHI SPORTIVI;<br>C) SAPER GESTIRE IN MODO APPROFONDITO LE PRINCIPALI TECNICHE DEGLI SPORT INDIVIDUALI PROPOSTI.<br>D) SAPER ORGANIZZARE E GESTIRE EVENTI SPORTIVI. | 1) ESSERE IN GRADO DI PRATICARE SPORT CONOSCENDO E METTENDO IN ATTO STRATEGIE TECNICO-TATTICHE;<br>2) ESERCITARE UN SANO AGONISMO CHE SI FONDI SUL RISPETTO DELLE REGOLE E SUL VERO FAIR PLAY;<br>3) SAPER DIRIGERE ED ORGANIZZARE ATTIVITÀ SPORTIVE. |
| CD-3         | A) SAPER ASSUMERE E PREDISPORRE COMPORTAMENTI FUNZIONALI DELLA SICUREZZA PROPRIA E ALTRUI DURANTE LE ATTIVITÀ PRATICHE;<br>B) ESSERE CONSAPEVOLE DELL'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE;<br>C) SAPER CLASSIFICARE LE SOSTANZE DOPANTI E QUALI EFFETTI DANNOSI PRODUCONO SULL'ORGANISMO UMANO.  | 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.<br>2) CONOSCERE LE NORME SANITARIE E ALIMENTARI.   |
| CD-4         | SAPER AFFRONTARE L'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA UTILIZZANDO ATTREZZI, MATERIALI ED EVENTUALI STRUMENTI TECNOLOGICI E/O INFORMATICI   | VALORIZZARE LE ESPERIENZE RELATIVE ALL'AMBIENTE CON L'OPPORTUNITÀ DI AVERE AGGANCI ANCHE INTERDISCIPLINARI NELLA SCOPERTA DEL TERRITORIO.   |

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

**Articolazione dei moduli in competenze, conoscenze e abilità classi terze**

| Moduli  | Competenze   | Conoscenze  | Abilità/Capacità  | Tempi                              |
|---|--|---|---|------------------------------------|
| 1)Avviamento motorio<br>approfondito;<br>potenziamento organico;<br>flessibilità articolare           | <b>CD-1 A, CD-3 A<br/> CD-4<br/> CT-1, CT-2 B,<br/> CT-4 A</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la corretta tecnica esecutiva degli Esercizi a carico naturale;</li> <li>➤ Conoscere i principi e le fasi del riscaldamento.</li> <li>➤ Conoscere in modo specifico, l'apparato scheletrico del corpo umano e le sue principali funzioni.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare in modo consapevole (flessibilità articolare e stretching);</li> <li>➤ Saper eseguire un'attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche (attività di corsa prolungata in ambiente naturale, con variazioni di velocità e prove ripetute);</li> <li>➤ Saper eseguire correttamente e consapevolmente gli esercizi di riscaldamento prima dell'attività motoria</li> </ul> | Settembre/<br>Ottobre/<br>Novembre |
| 2)Giochi sportivi di squadra: hit ball e calcetto   | <b>CT-2 A<br/> CD-2 A, B</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica dell'hit ball e del calcetto, le norme regolamentari e la terminologia essenziale del gioco in modo approfondito</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i fondamentali individuali dell'hit ball e del calcetto in modo approfondito e in situazioni di gioco</li> </ul>  | Dicembre/<br>Gennaio               |
| 3)Giochi Pre Sportivi   | <b>CT-2 A<br/> CD-2 A, C; CD-3 A</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere le tecniche e le regole dei giochi pre-sportivi praticati</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper destreggiarsi con abilità nel gioco della "palla prigioniera", "palla tabellone" e loro varianti.</li> </ul>   | Tutto l'anno scolastico            |
| 4)Giochi Sportivi di squadra: pallavolo<br><br>N.B. In alternativa a questo modulo, attività di nuoto | <b>CT-2 A<br/> CD-2 A, C, D</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica della pallavolo, le norme regolamentari, gli schemi semplici di gioco in modo più approfondito rispetto al biennio</li> <li>➤ Conoscere la tecnica del nuoto e le sue norme regolamentari.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i fondamentali Individuali della pallavolo in modo approfondito e in situazioni di gioco.</li> <li>➤ Saper eseguire le tecniche natatorie.</li> </ul>   | Febbraio/Marzo                     |



**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)ASL, Educazione alla salute                 | <b>CT-1, CT-4</b><br><b>CD-2 D, CD-3 A</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere le principali dinamiche di work in team relative al progetto alternanza scuola/lavoro (ASL).</li> <li>➤ Conoscere le norme principali di una educazione alimentare equilibrata e le patologie derivanti dai disturbi alimentari.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper usare con padronanza il linguaggio specifico del corpo e conoscere i metodi di lavoro adatti alla propria età.</li> <li>➤ È consapevole dell'importanza di una sana alimentazione in contesti diversificati.</li> </ul> | Marzo          |
| 6)Giochi Sportivi di squadra: pallatamburello | <b>CT-1, CT-2 A, CT-3</b><br><b>CD-2 A, B</b><br><b>CD-3 A, B, C</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica della palla tamburello e le norme regolamentari.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i fondamentali individuali della palla tamburello in situazioni di gioco</li> </ul>  | Aprile         |
| 7)Sport Individuali: atletica leggera         | <b>CT-1, CT-2 A, B</b><br><b>CD-2 C, CD-3 A, CD- 4</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica, le norme regolamentari e la terminologia essenziale delle attività praticate.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sa eseguire la tecnica di base di corse, lanci e salti dell'atletica leggera (salto in lungo, corse di velocità e getto del peso)</li> </ul>  | Maggio/ Giugno |

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

**Articolazione dei moduli in competenze, conoscenze e abilità classi quarte**

| Moduli  | Competenze  | Conoscenze   | Abilità/Capacità  | Tempi                              |
|---|---|--|---|------------------------------------|
| 1) Potenziamen<br>o organico e<br>flessibilità                        | <b>CT-1, CT-2 B</b><br><b>CT-4 A</b><br><br><b>CD-1 A, B</b><br><b>CD-3 A, CD-4</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la corretta tecnica esecutiva degli esercizi a carico naturale;</li> <li>➤ Conoscere i principi e le fasi del riscaldamento.</li> <li>➤ Conoscere in modo specifico, il sistema muscolare del corpo umano e le sue principali funzioni.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare in modo consapevole e approfondito (flessibilità articolare e stretching);</li> <li>➤ Saper eseguire un'attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche (attività di corsa prolungata in ambiente naturale, con variazioni di velocità e prove ripetute)</li> </ul>   | Settembre/<br>Ottobre/<br>Novembre |
| 2) Giochi sportivi di squadra: basket e calcetto                      | <b>CT-2 A</b><br><b>CD-2 A, B</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica del basket e del calcetto, le norme regolamentari e la terminologia essenziale del gioco in modo approfondito.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i fondamentali individuali del basket e del calcetto in modo approfondito e in situazioni di gioco.</li> </ul>  | Dicembre/<br>Gennaio               |
| 3) Giochi sportivi di squadra: pallavolo                              | <b>CT-2 A</b><br><b>CD-2 A, B</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica della pallavolo e le norme regolamentari.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i fondamentali individuali della pallavolo in modo approfondito e in situazioni di gioco.</li> </ul>  | Febbraio/<br>Marzo                 |
| 4) Potenziamen<br>o fisiologico;<br>Educazione<br>alla salute;<br>ASL | <b>CT-1, CT-2 A</b><br><b>CT-3</b><br><b>CD-1 A, B, CD-3 A</b><br><br><b>CT-1, CT-2 A</b><br><b>CT-3</b><br><b>CD-3 A</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la terminologia essenziale degli esercizi e la loro finalità;</li> <li>➤ Conoscere i principali distretti muscolari e i vari tipi di forza.</li> <li>➤ Conoscere cosa sono gli integratori e le sostanze dopanti</li> <li>➤ Conoscere le principali dinamiche di work in team relative al progetto alternanza scuola/lavoro (ASL).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i principali esercizi di rafforzamento muscolare a carico naturale e con sovraccarico (eventualmente anche con macchine di muscolazione – fitness)</li> <li>➤ Saper classificare le sostanze dopanti e quali effetti dannosi producono sull'organismo umano</li> <li>➤ Saper usare con padronanza il linguaggio specifico del corpo, conoscere i metodi di lavoro adatti alla propria età e saper collaborare con il gruppo.</li> </ul> | 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         |
|--|--|---|---|---------------|
| 5) Giochi sportivi di squadra: pallamano | <b>CT-2 A</b><br><b>CD-2 A, B</b>                                  | ➤ Conoscere la tecnica della pallamano, e sue norme regolamentari.                                    | ➤ Saper eseguire i fondamentali individuali della pallamano in situazioni di gioco                        | Aprile/Maggio |
| 6) Sport individuali: atletica leggera   | <b>CT-1, CT-2 A, B</b><br><b>CD-2 C, CD-3 A, C</b><br><b>CD- 4</b> | ➤ Conoscere la tecnica, le norme regolamentari e la terminologia essenziale delle attività praticate. | ➤ Sa eseguire la tecnica della corsa veloce del getto del peso e del salto in lungo in modo approfondito. | Maggio/Giugno |



**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 CLASSE QUINTA**

| <b>SIGLA</b> | <b>COMPETENZA</b>  | <b>TRAGUARDI DI SVILUPPO<br/>(GRADUATI PER ANNO DI CORSO)</b>  |
|--------------|--|--|
| <b>CT-1</b>  | <b>A) ESSERE IN GRADO DI PORSI OBIETTIVI MOTORI E DI RAGGIUNGERLI ANCHE AUTONOMAMENTE;<br/>B) SAPER UTILIZZARE IN MODO RESPONSABILE E CONSAPEVOLE TABELLE DI ALLENAMENTO</b>   |  |
| <b>CT-2</b>  | <b>A) SAPER CONCEPIRE LO SPORT IN MANIERA SANA E CORRETTA ATTRAVERSO IL RISPETTO DELLE REGOLE E IL FAR PLAY;<br/>B) SAPER OPERARE IN MODO CREATIVO E RESPONSABILE NELL'ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ SCOLASTICHE ED EXTRA SCOLASTICHE.</b> |  |
| <b>CT-3</b>  | <b>A) SAPER MANTENERE IL CONTROLLO E IL RISPETTO ANCHE IN SITUAZIONI DI PANICO E INFORTUNIO;<br/>B) COLLABORARE CON IL MONDO DELLA SCUOLA PER CONTRASTARE IL DEGRADO, IL BULLISMO E PREVENIRE LA DISPERSIONE SCOLASTICA.</b>               |  |
| <b>CT-4</b>  | <b>A) RISPETTARE L'AMBIENTE NATURALE;<br/>B) AVERE COSCIENZA DELL'EFFICACIA DELLE ATTIVITÀ SVOLTE IN AMBIENTE NATURALE.</b>  |  |
| <b>CD-1</b>  | <b>A) ESSERE IN GRADO DI VALUTARE LE PROPRIE CAPACITÀ MOTORIE;<br/>B) GESTIRE LE CAPACITÀ MOTORIE IN MODO FINALIZZATO E AUTONOMO.</b>  | <b>1) CONOSCERE I BENEFICI EFFETTI GENERATI DA PERCORSI DIFFERENZIATI DI PREPARAZIONE FISICA;<br/>2) SAPER VALUTARE CAPACITÀ E PRESTAZIONI, CONFRONTANDOLE CON APPROPRIATE TABELLE DI RIFERIMENTO.</b> |



## 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*

|  |      |  |   |
|--|------|--|---|
|  | CD-2 | <p>A) SAPER UTILIZZARE IN MODO APPROFONDITO I FONDAMENTALI INDIVIDUALI DEGLI SPORT DI SQUADRA AFFRONTATI IN SITUAZIONI DI GIOCO;</p> <p>B) SAPER APPLICARE LE STRATEGIE TECNICO-TATTICHE DEI GIOCHI SPORTIVI;</p> <p>C) SAPER GESTIRE IN MODO APPROFONDITO LE PRINCIPALI TECNICHE DEGLI SPORT INDIVIDUALI PROPOSTI.</p> <p>D) SAPER ORGANIZZARE E GESTIRE EVENTI SPORTIVI.</p> | <p>1) ESSERE IN GRADO DI PRATICARE SPORT CONOSCENDO E METTENDO IN ATTO STRATEGIE TECNICO-TATTICHE;</p> <p>2) ESERCITARE UN SANO AGONISMO CHE SI FONDI SUL RISPETTO DELLE REGOLE E SUL VERO FAIR PLAY;</p> <p>3) SAPER DIRIGERE ED ORGANIZZARE ATTIVITÀ SPORTIVE.</p>  |
|  | CD-3 | <p>A) SAPER GESTIRE AUTONOMAMENTE UN RISCALDAMENTO FINALIZZATO ALLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E FUNZIONALE ALL'ATTIVITÀ DA SVOLGERE.</p> <p>B) ESSERE IN GRADO DI ADOTTARE COMPORTAMENTI PREVENTIVI E CONSAPEVOLI, APPLICANDO LE TECNICHE SPECIFICHE DI PRIMO SOCCORSO.</p>  | <p>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;</p> <p>2) CONOSCERE LE NORME SANITARIE E ALIMENTARI;</p> <p>3) METTERE IN ATTO COMPORTAMENTI RESPONSABILI NEI CONFRONTI DELLA SALUTE, ADOTTANDO UNO STILE DI VITA SANO.</p> |
|  | CD-4 | <p>A) SAPERSI ORIENTARE IN CONTESTI DIVERSI E AVERE SEMPRE UN RAPPORTO CORRETTO CON L'AMBIENTE;</p> <p>B) SAPER ENTRARE IN RELAZIONE POSITIVA CON LA NATURA ANCHE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI SUPPORTI TECNOLOGICI.</p>   | <p>1) APPREZZARE LE ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE PER IL MIGLIORAMENTO DEL PROPRIO STILE DI VITA;</p> <p>2) TENERE UN ATTEGGIAMENTO RESPONSABILE DURANTE LE DIVERSE ATTIVITÀ ALL'APERTO, EVENTUALMENTE DA ASSOCIARE CON L'UTILIZZO DI STRUMENTI TECNOLOGICI E MULTIMEDIALI.</p>   |

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

**Articolazione dei moduli in competenze, conoscenze e abilità classi quinte**

| Moduli  | Competenze   | Conoscenze  | Abilità/Capacità   | Tempi                              |
|---|--|---|--|------------------------------------|
| 1)Potenziamento fisiologico                     | <b>CT-1 A, B; CT-4 B</b><br><br><b>CD-1 A, B; CD-3 A</b><br><b>CD-4 A, B</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la corretta tecnica esecutiva degli esercizi a carico naturale;</li> <li>➤ Conoscere i principi e le fasi del riscaldamento.</li> <li>➤ Conoscere in modo specifico, l'apparato cardio-circolatorio del corpo umano e le sue principali funzioni.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare in modo consapevole e approfondito (flessibilità articolare e stretching);</li> <li>➤ Saper assumere comportamenti corretti in attività intense e pesanti conoscendo i propri ritmi respiratori e cardiaci;</li> <li>➤ Saper eseguire un'attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche (attività di corsa prolungata in ambiente naturale, con variazioni di velocità e prove ripetute)</li> </ul> | Settembre/<br>Ottobre/<br>Novembre |
| 2)Giochi Sportivi di squadra: Basket e calcetto | <b>CT-1 A,</b><br><b>CT-2 A, B</b><br><b>CD-2 A, B, D</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica del basket e del calcetto, le norme regolamentari e la terminologia essenziale del gioco in modo approfondito.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i fondamentali individuali del basket e del calcetto in modo approfondito e in situazioni di gioco.</li> </ul>   | Dicembre/<br>Gennaio               |
| 3)Giochi sportivi di squadra: pallavolo         | <b>CT-1 A</b><br><b>CT-2 A, B</b><br><b>CD-2 A, B, D</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica della pallavolo e le norme regolamentari in modo approfondito.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, interpretando più ruoli e resolvendo problemi tattici.</li> </ul>   | Febbraio/<br>Marzo                 |





**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             |
|-----------------------------------|--|---|---|-------------------|
| 4) Educazione alla salute;<br>ASL | <b>CT-1 A,B</b><br><b>CT-3 A, CT-2 B</b><br><br><b>CD-1 A, B</b><br><b>CD-3 A, B</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere in modo specifico, l'apparato respiratorio del corpo umano e le sue principali funzioni.</li> <li>➤ Conoscere le principali norme di primo soccorso e i comportamenti preventivi da adottare durante l'attività motoria</li> <li>➤ Conoscere le principali dinamiche di work in team relative al progetto alternanza scuola/lavoro (ASL).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper assumere comportamenti corretti in attività intense e pesanti conoscendo i propri ritmi respiratori e cardiaci</li> <li>➤ Essere in grado di adottare comportamenti preventivi e di applicare le tecniche specifiche di primo soccorso.</li> <li>➤ Saper usare con padronanza il linguaggio specifico del corpo, conoscere i metodi di lavoro adatti alla propria età e saper collaborare con il gruppo. Saper utilizzare in modo responsabile e in sicurezza spazi ed attrezzature, pianificando l'attività.</li> </ul> | Marzo/<br>Aprile  |
| 5) Tennis e tennis tavolo         | <b>CT-2 A, B</b><br><b>CD-2 C, D</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conoscere la tecnica del tennis, del tennis tavolo e le norme regolamentari.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saper eseguire i fondamentali individuali del tennis e del tennis tavolo in situazioni di gioco</li> </ul>   | Maggio/<br>Giugno |