



### PIANO DI MATERIA

#### 1. Dati generali

<b>Indirizzo</b>	Biennio	<b>Materia</b>	Scienze Motorie e sportive	<b>Classe</b>	Prime	<b>Anno scolastico:</b> 2015/2016
------------------	---------	----------------	----------------------------	---------------	-------	-----------------------------------

#### 2. Competenze:

Conoscenza (titolo) <sup>1</sup>				
Condizionamento organico				
Conoscenze/Contenuti <sup>2</sup>	Tempistica	Abilità	Competenze (in sigla)	Asse (della competenza)
Concetto di resistenza	Sett-gen	Saper utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per un apprendimento permanente	L6	Asse dei linguaggi
Test corsa km. 2	Ott-dic			
Test corsa Km. 1,5	Ott-nov			
Test di Cooper	Ottobre			

<sup>1</sup> Argomento del programma in generale

<sup>2</sup> Indicare in modo dettagliato i contenuti in cui si articola l'argomento generale. Evidenziare in grassetto i contenuti che vanno ad individuare gli **obiettivi minimi**



Conoscenza (titolo) <sup>3</sup>				
Atletica leggera				
Conoscenze/Contenuti <sup>4</sup>	Tempistica	Abilità	Competenze (in sigla)	Asse (della competenza)
Velocità: esercitazioni	Aprile	Saper utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per un apprendimento permanente	L6	Asse dei linguaggi
Test velocità 50 metri	Aprile			
Regolamento lanci	Maggio			
Test gara getto del peso	Maggio			
Salto in lungo: aspetti teorici	Maggio			
Test gara salto in lungo	Maggio			

<sup>3</sup> Argomento del programma in generale

<sup>4</sup> Indicare in modo dettagliato i contenuti in cui si articola l'argomento generale. Evidenziare in grassetto i contenuti che vanno ad individuare gli **obiettivi minimi**



Conoscenza (titolo) <sup>5</sup>				
Capacità coordinative				
Conoscenze/Contenuti <sup>6</sup>	Tempistica	Abilità	Competenze (in sigla)	Asse (della competenza)
Funicella: coordinazioni semplici sul posto	Dicembre	Saper utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per un apprendimento permanente	L6	Asse dei linguaggi
Funicella: coordinazioni combinate sul posto	Dicembre			
Funicella: andature in avanzamento	Gennaio			
Test funicella	Gen-marzo			
Esercizi con e senza attrezzi	Sett-giugno			
Attività a corpo libero	Sett-giugno			

<sup>5</sup> Argomento del programma in generale

<sup>6</sup> Indicare in modo dettagliato i contenuti in cui si articola l'argomento generale. Evidenziare in grassetto i contenuti che vanno ad individuare gli **obiettivi minimi**



Conoscenza (titolo) <sup>7</sup>				
Potenziamento muscolare				
Conoscenze/Contenuti <sup>8</sup>	Tempistica	Abilità	Competenze (in sigla)	Asse (della competenza)
Circuiti a stazioni	Gen-giugno	Saper utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per un apprendimento permanente	L6	Asse dei linguaggi
Percorsi atletici	Gen-giugno			

<sup>7</sup> Argomento del programma in generale

<sup>8</sup> Indicare in modo dettagliato i contenuti in cui si articola l'argomento generale. Evidenziare in grassetto i contenuti che vanno ad individuare gli **obiettivi minimi**



Conoscenza (titolo) <sup>9</sup>				
Teoria del movimento				
Conoscenze/Contenuti <sup>10</sup>	Tempistica	Abilità	Competenze (in sigla)	Asse (della competenza)
Stili di vita	Sett-giugno	Saper utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per un apprendimento permanente	L6	Asse dei linguaggi
Postura	ottobre			
Primo soccorso	Aprile			

<sup>9</sup> Argomento del programma in generale

<sup>10</sup> Indicare in modo dettagliato i contenuti in cui si articola l'argomento generale. Evidenziare in grassetto i contenuti che vanno ad individuare gli **obiettivi minimi**



Conoscenza (titolo) <sup>11</sup>				
Gioco e Sport				
Conoscenze/Contenuti <sup>12</sup>	Tempistica	Abilità	Competenze (in sigla)	Asse (della competenza)
Dodgeball: regolamento e conoscenza degli elementi tecnico-tattici	Sett-dicembre	Saper utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per un apprendimento permanente	L6	Asse dei linguaggi
Pallamano: fondamentali individuali e di squadra	Sett-dicembre			
Torneo interclasse di pallamano	Gen-febbraio			
Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra	Febbr-marzo			
Badminton: fondamentali individuali e di squadra	Aprile-giugno			
Torneo di classe badminton	Maggio			

<sup>11</sup> Argomento del programma in generale

<sup>12</sup> Indicare in modo dettagliato i contenuti in cui si articola l'argomento generale. Evidenziare in grassetto i contenuti che vanno ad individuare gli **obiettivi minimi**



### 3. Formati didattici previsti<sup>13</sup>

Lezioni frontali  
Esercitazioni individuali e di gruppo  
Spiegazioni teoriche  
Progressioni didattiche

### 4. Strumenti e materiali didattici<sup>14</sup>

Testo "In forma" di Chevalier  
Uso computer per raccolta dati, lezioni teoriche e controllo test  
Attrezzatura sala pesi

### 5. Tipologia delle prove di verifica previste<sup>15</sup>

La valutazione finale uscirà dalla mediazione di 3 aspetti legati alle abilità dimostrate, alla qualità della partecipazione e alle conoscenze acquisite

### 6. Griglie di valutazione<sup>16</sup>

Il voto finale esce dalla valutazione di 3 aspetti con pari importanza: abilità, partecipazione, conoscenze teoriche

### 7. Attività di recupero, sostegno, approfondimento

Si svolgerà, se necessario, nell'ambito delle lezioni stesse con esercitazioni individuali e/o a piccoli gruppi.

### 8. Rapporti con le famiglie

Un visitone pomeridiano per quadrimestre e ora di ricevimento individuale settimanale in orario mattutino

<sup>13</sup> A titolo indicativo: **Didattiche espositive** (lezione frontale; lezione dialogica); **Didattiche laboratoriali** (*learning by doing; drill & practice*; apprendistato; alternanza scuola – lavoro); **Didattiche di gruppo** (*cooperative learning*; simulazione di caso; studio di caso; *problem solving; brainstorming*; pianificazione di progetti); **Didattiche a distanza** (*E-learning*)

<sup>14</sup> Testi adottati, risorse Internet, prodotti multimediali, laboratori, LIM, altro tipo di materiale didattico.

<sup>15</sup> Scritte, orali, grafiche, pratiche, strutturate, ecc.

<sup>16</sup> Per prove scritte e/o orali e/o grafiche e/o pratiche.



**ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO "Giacomo Chilesotti"**  
*Elettronica ed Elettrotecnica-Informatica e Telecomunicazioni-Trasporti e Logistica*



Data di compilazione:		Il coordinatore di materia
		Daniela Berti





### **LEGENDA Competenze**

L1: Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi per gestire l'interazione comunicativa in vari contesti, con particolare attenzione alla correttezza formale e alla chiarezza espositiva.

L2: Leggere, comprendere e interpretare testi scritti di tipologie diverse.

L3: Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi.

L4: utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario.

L5: utilizzare e produrre testi multimediali.

L6: utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per un apprendimento permanente.

M1: utilizzare le tecniche e le procedure del calcolo aritmetico e algebrico, rappresentandole anche sotto forma grafica.

M2: confrontare e analizzare figure geometriche, individuando invarianti e relazioni.

M3: individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi.

M4: analizzare dati e interpretarli sviluppando deduzioni e ragionamenti sugli stessi anche con l'ausilio di rappresentazioni grafiche, usando consapevolmente gli strumenti di calcolo e le potenzialità offerte da applicazioni specifiche di tipo informatico.

S1: osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle varie forme i concetti di sistema e di complessità.

S2: analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza.

S3: essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate.

G1: comprendere il cambiamento e la diversità dei tempi storici in una dimensione diacronica attraverso il confronto fra epoche e in una dimensione sincronica attraverso il confronto fra aree geografiche e culturali.

G2: collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente.

G3: riconoscere le caratteristiche essenziali del sistema socio-economico per orientarsi nel tessuto produttivo del proprio territorio