

**MODULO 1 - PRODOTTO: CAPACITÀ CONDIZIONALI: LA RESISTENZA AEOROBICA**

<b>ISTITUTO</b>	<b>I.T.I. DON LUIGI ORIONE</b>		<b>SEDE ISTITUTO</b>	<b>FANO (PU)</b>	
<b>Settore</b>	<b>Tecnologico</b>		<b>Indirizzo</b>	<b>Meccanico, mecatronico ed energia; Informatica e telecomunicazioni</b>	
<b>A.S.</b>	<b>2025/2026</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>Classe</b>	<b>3<sup>^</sup></b>
<b>Periodo</b>	<b>Inizio</b>	<b>OTTOBRE 2025</b>	<b>Fine</b>	<b>Fine anno scolastico</b>	

**SEZIONE N. 1- Anagrafica UDA 1.1 – Progettazione Macro**

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
<b>CAPACITA' CONDIZIONALI: RESISTENZA AEROBICA</b>  <b>Ore: 11</b>	PRATICARE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE PER UN EQUILIBRATO SVILUPPO CORPOREO E UN CONSAPEVOLE BENESSERE PSICOFISICO	ESEGUIRE CORRETTAMENTE LE PROVE DI VALUTAZIONE  ESEGUIRE CORRETTAMENTE GLI ESERCIZI VOLTI AL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA  ESEGUIRE ESERCIZI DI COORDINAZIONE FINE	MODALITÀ DI ESECUZIONE DEI TEST MOTORI  LIVELLO DELLE PROPRIE CAPACITÀ  METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO AEROBICO  EFFETTI SULL'ORGANISMO DELL'ALLENAMENTO AEROBICO	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

**Controllo realizzazione: informazioni per rettifiche alla UDA**

## Sezione 2 Progettazione Micro

**Compito assegnato agli studenti**

SI TESTA IL LIVELLO DELLA RESISTENZA AEROBICA. I RISULTATI OTTENUTI SI CONFRONTANO CON TABELLE DI RIFERIMENTO. L’OBIETTIVO E’ DI AVERE ENTRO LA FINE DELL’ANNO SCOLASTICO UN LIVELLO DI RESISTENZA PARI A 6 O PERLOMENO SUPERIORE DI ALMENO DUE PUNTI RISPETTO IL VALORE DEL TEST INIZIALE. GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DOVRANNO ESSERE PARTE INTEGRANTE DELLA FASE DI RISCALDAMENTO IN OGNI LEZIONE PRATICA ED ESSERE OGGETTO DI LAVORO A CASA. GLI ALLIEVI DOVRANNO APPROFONDIRE LA CONOSCENZA DELLE METODOLOGIE DELL’ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA. A FINE ANNO SCOLASTICO SI RIPETERANNO I TEST PER VALUTARE IL RAGGIUNGIMENTO DEL RISULTATO ATTESO.

**Processo di lavoro**

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
1	3	TEST MOTORI	AULA, CAMPO SPORTIVO	INVITA GLI ALLIEVI AD ESEGUIRE LE PROVE CHE MISURANO LA RESISTENZA AEROBICA	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	GLI ALUNNI ESEGUONO I TEST PROPOSTI PUNTANDO AL RAGGIUNGIMENTO DELLA MIGLIORE PRESTAZIONE PERSONALE
2	1	SCELTA ESERCIZI E ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA	INVITA GLI ALLIEVI A VALUTARE I RISULTATI DEI TEST E A SCEGLIERE UNA SERIE DI ESERCIZI IDONEI AL POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ DA MIGLIORARE  INVITA GLI ALLIEVI AD ESEGUIRE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ SCELTE COME PRASSI DI RISCALDAMENTO DI OGNI LEZIONE PRATICA  INVITA GLI ALLIEVI AD ESEGUIRE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ SCELTE COME LAVORO A CASA  INVITA GLI ALLIEVI A CONCENTRARSI SULL’OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE	COOPERATIVE LEARNING, LAVORO INDIVIDUALE, LEZIONE FRONTALE	PRENDE COSCIENZA DEL PROPRIO LIVELLO DI CAPACITÀ AVENDO PIENA COSCIENZA DEI PROPRI LIMITI  RICERCA ESERCIZI IDONEI AL POTENZIAMENTO DELLE QUALITÀ CARENTI  ESEGUE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO COME PROTOCOLLO DI RISCALDAMENTO IN TUTTE LE LEZIONI PRATICHE  ESEGUE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO A CASA COME FORMA DI ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ DA MIGLIORARE
3	2	APPARATO RESPIRATORIO	AULA, <b>UTILIZZO DELLA LIM</b>	INVITA GLI ALLIEVI ALLA CONOSCENZA DELL’APPARATO RESPIRATORIO IN QUANTO SISTEMA PARTICOLARMENTE COINVOLTO NELLE ATTIVITA' DI RESISTENZA AEROBICA	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	STUDIA L’ANATOMIA E LA FISILOGIA DELL’APPARATO RESPIRATORIO  INDIVIDUA COLLEGAMENTI CON L’ATTIVITA' PRATICA SVOLTA
4	2	APPARATO CARDIO-VASCOLARE	AULA	INVITA GLI ALLIEVI ALLA CONOSCENZA DELL’APPARATO CARDIO-VASCOLARE IN QUANTO SISTEMA PARTICOLARMENTE COINVOLTO NELLE ATTIVITA' DI RESISTENZA	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	STUDIA L’ANATOMIA E LA FISILOGIA DELL’APPARATO CARDIO-VASCOLARE  INDIVIDUA COLLEGAMENTI CON L’ATTIVITA' PRATICA SVOLTA

5	3	VERIFICA FINALE	CAMPO SPORTIVO	INVITA GLI ALLIEVI ALLA RIPETIZIONE DEI TEST INIZIALI AL FINE DI VALUTARE I MIGLIORAMENTI ATTESI	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	ESEGUONO I TEST PROPOSTI PUNTANDO AL RAGGIUNGIMENTO DELLA MIGLIORE PRESTAZIONE
<b>Modalità di accertamento delle COMPETENZE, delle abilità e delle conoscenze dell'UDA</b>						
VERIFICHE TEORICO-PRATICHE FORMATIVE E SOMMATIVE PER VALUTARE IL GRADO DI CONOSCENZA DEGLI ARGOMENTI STUDIATI E A FINE ANNO SCOLASTICO PER VALUTARE IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI PRESE IN ESAME						
<b>DESCRIZIONE PROVA- (PROVA PRATICA)</b>						
Si effettua il test di Cooper e si valutano i risultati						
<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>						
1 – comprensione del compito e capacità di autogestione durante il test 2 – qualità della prestazione e capacità condizionali messe in atto 3 – autovalutazione						
<b>PESI</b>						
1 – comprensione del compito e capacità di autogestione durante il test -30% 2 – qualità della prestazione e capacità condizionali messe in atto -40% 3 – autovalutazione – 30%						
<b>DESCRITTORI E GRIGLIE</b>						
4 - Si rifiuta di svolgere l'attività proposta 5- Inizia l'attività, ma non la porta a termine 6- Esegue l'attività richiesta con qualche interruzione 7- Esegue l'attività richiesta senza interruzioni 8- Svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto 9-10- Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida prestazione e dimostra capacità critica nell'autovalutazione						

--

**Note per assistenza tecnica**

--

<b>UDA FLIPPED IN UDA 1.1 "FABBISOGNO ENERGETICO ED ALIMENTAZIONE SANA"</b>			<b>MODULO 2 - PRODOTTO: SAPER ADOTTARE ABITUDINI ALIMENTARI SALUTARI E VOLTE AL MANTENIMENTO DEL PESO FORMA</b>		
---------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<b>ISTITUTO</b>	<b>I.T.I. DON LUIGI ORIONE</b>		<b>SEDE ISTITUTO</b>	<b>FANO (PU)</b>	
<b>Settore</b>	<b>Tecnologico</b>		<b>Indirizzo</b>	<b>Meccanico, mecatronico ed energia; Informatica e telecomunicazioni</b>	
<b>A.S.</b>	<b>2025/2026</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>Classe</b>	<b>3<sup>^</sup></b>
<b>Periodo</b>	<b>Inizio</b>	<b>OTTOBRE 2025</b>	<b>Fine</b>	<b>Fine anno scolastico</b>	

<b>SEZIONE N. 1- Anagrafica UDA 2.1 – Progettazione Macro</b>					
---------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
<b>MANTENIMENTO DEL PESO FORMA</b>	RICONOSCERE I COMPORTEMENTI DI BASE FUNZIONALI AL MANTENIMENTO DELLA PROPRIA SALUTE	VALUTARE LA PROPRIA SITUAZIONE DI PARTENZA E INTERVENIRE PER RISTABILIRE IL BILANCIO ENERGETICO  APPLICARE CORRETTI STILI ALIMENTARI PER UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA	CALCOLO DELL'INDICE DI MASSA CORPOREA E DEL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO  PRINCIPI NUTRITIVI ENERGETICI E NON ENERGETICI	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

<b>Ore: 6</b>		ESEGUIRE ATTIVITA' CHE PERMETTONO IL GIUSTO GRADO DI CONSUMO CALORICO A SPESE DEI GRASSI CORPOREI	MECCANISMI ENERGETICI ALLA BASE DEL MOVIMENTO UMANO  FATTORI CHE DETERMINANO UN AUMENTO DEL CONSUMO CALORICO CON EFFETTO DIMAGRANTE
---------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Controllo realizzazione: informazioni per rettifiche alla UDA**

**Sezione 2 Progettazione Micro**

**Compito assegnato agli studenti**

SAPER VALUTARE LA PROPRIA CONDIZIONE, SAPER SCEGLIERE IL TIPO DI ALIMENTAZIONE PIU' ADATTA ALLO SCOPO DA RAGGIUNGERE, SAPER ADOTTARE COMPORTAMENTI EFFICACI AI FINI DEL RAGGIUNGIMENTO/MANTENIMENTO DEL PESO FORMA

**Processo di lavoro**

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
1	1	INDICE DI MASSA CORPOREA	AULA	INVITA AD APPROFONDIRE IL CONCETTO DI IMC	LEZIONE FRONTALE. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE	RICERCA I CONCETTI BASE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROPRIA SITUAZIONE DI PARTENZA
2	1	CONSUMO ENERGETICO GIORNALIERO	AULA	INVITA AD APPROFONDIRE IL CONCETTO DI BILANCIO ENERGETICO	LEZIONE FRONTALE. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE	RICERCA I CONCETTI BASE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROPRIA SITUAZIONE DI PARTENZA
3	1	PRINCIPI NUTRITIVI  LA MASTICAZIONE NEI PROCESSI DIGESTIVI	AULA, <b>UTILIZZO DELLA LIM</b>	INVITA ALLA CONOSCENZA DEI PRINCIPI NUTRITIVI  <b>FLIPPED CLASSROOM: INVITA ALLO STUDIO DEL FABBISOGNO ENERGETICO E DELL'ALIMENTAZIONE SANA</b>  INVITA A RIFLETTERE SUI LUOGHI COMUNI SULLE DIETE	COOPERATIVE LEARNING. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE, BRAIN	RICERCA QUALI SONO I PRINCIPI NUTRITIVI E LE LORO CARATTERISTICHE  RICERCA LE CARATTERISTICHE DELL'ALIMENTAZIONE DI UNO SPORTIVO  RICERCA LA VERIDICITÀ RIGUARDO A LUOGHI COMUNI SULLE DIETE

4	1	MECCANISMI ENERGETICI	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA (uso della LIM)	INVITA ALLO STUDIO DEI MECCANISMI ENERGETICI CHE PERMETTONO IL MOVIMENTO	LEZIONE FRONTALE. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE	RICERCA LE NOZIONI SCIENTIFICHE RELATIVE AI MECCANISMI ENERGETICI CHE SI INNESTANO A SEGUITO DI UNA PRESTAZIONE FISICA
5	1	DIMAGRIMENTO	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA	INVITA ALLO STUDIO DELL'ATTIVITÀ AEROBICA QUALE METODO PER BRUCIARE LE CALORIE IN ECCESSO  INVITA ALLO STUDIO DELL'AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE QUALE METODO PER BRUCIARE LE CALORIE IN ECCESSO  INVITA ALLO STUDIO DEGLI EFFETTI DEL FREDDO SUL CONSUMO CALORICO	LEZIONE FRONTALE. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE	RICERCA LA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E IL SUO EFFETTO SUI GRASSI CORPOREI  RICERCA LA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO MUSCOLARE E IL SUO EFFETTO SUI GRASSI CORPOREI  RICERCA L'EFFETTO DELL'ESPOSIZIONE ALLE BASSE TEMPERATURE SUI GRASSI CORPOREI
6	1	ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO	AULA	INVITA ALLO STUDIO DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER CHI PRATICA ATTIVITA' SPORTIVA  INVITA ALLA CONSAPEVOLEZZA DELLA QUALITA' DEL CIBO	LEZIONE FRONTALE. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE	RICERCA LE BASI DELL'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

**Modalità di accertamento delle COMPETENZE, delle abilità e delle conoscenze dell'UDA**

VERIFICHE TEORICO-PRATICHE PER VALUTARE IL GRADO DI CONOSCENZA DEGLI ARGOMENTI STUDIATI

**DESCRIZIONE DELLA PROVA (TEORICA)** – in forma scritta valida come valutazione orale-

Quesiti in forma strutturata e semi strutturata (con possibilità di approfondimenti) sul tema : “come percepisco l'importanza della qualità del cibo?” e sulla dieta dello sportivo

**CRITERI DI VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE**

- 1 – numero risposte esatte
- 2 – completezza e pertinenza degli approfondimenti
- 3 – autovalutazione

**PESI**

- 1 – numero risposte esatte – 50 %

2 – completezza e pertinenza degli approfondimenti - 35%

3 – autovalutazione – 15 %

Descrittori per le verifiche della teoria

Per le prove strutturate e semi strutturate la soglia della sufficienza è rappresentata dal raggiungimento del 60% del punteggio finale.

100% = 10; 90% = 9 ; 80% = 8 ; 70% = 7 ; 60% = 6 ; 50% = 5 ; dal 40% in poi = 4

### Note per assistenza tecnica

## MODULO 3 - PRODOTTO: PRATICARE CORRETTAMENTE LE PRINCIPALI DISCIPLINE SPORTIVE / EDUCAZIONE CIVICA

<b>ISTITUTO</b>	<b>I.T.I. DON LUIGI ORIONE</b>	<b>SEDE ISTITUTO</b>	<b>FANO (PU)</b>
<b>Settore</b>	<b>Tecnologico</b>	<b>Indirizzo</b>	<b>Meccanico, mecatronico ed energia; Informatica e telecomunicazioni</b>

<b>A.S.</b>	<b>2025/2026</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>Classe</b>	<b>3<sup>^</sup></b>
<b>Periodo</b>	<b>Inizio</b>	<b>OTTOBRE 2025</b>	<b>Fine</b>	<b>Fine anno scolastico</b>	

**SEZIONE N. 1- Anagrafica UDA 3.1 – Progettazione Macro**

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
<b>PRATICA SPORTIVA (44 H)</b>  <b>EDUCAZI ONE CIVICA: EDUCAZI ONE STRADAL E (5 H)</b>  <b>Ore: 49</b>	PRATICARE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE PER UN EQUILIBRATO SVILUPPO CORPOREO E UN CONSAPEVOLE BENESSERE PSICOFISICO  G2 – COLLOCARE L'ESPERIENZA PERSONALE IN UN SISTEMA DI REGOLE FONDATA SUL RECIPROCO RICONOSCIMENTO DEI DIRITTI GARANTITI DALLA COSTITUZIONE, A TUTELA DELLA PERSONA, DELLA COLLETTIVITÀ E DELL'AMBIENTE.  C4 - COLLABORARE E PARTECIPARE: INTERAGIRE IN GRUPPO, COMPRENDENDO I DIVERSI PUNTI DI VISTA, VALORIZZANDO LE PROPRIE E LE ALTRUI CAPACITÀ, GESTENDO LA CONFLITTUALITÀ, CONTRIBUENDO ALL'APPRENDIMENTO COMUNE ED ALLA REALIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ COLLETTIVE, NEL RICONOSCIMENTO DEI DIRITTI FONDAMENTALI DEGLI ALTRI	APPLICARE NELLA FASE DI GIOCO I GESTI TECNICI FONDAMENTALI  APPLICARE NELLA FASE DI GIOCO LE TATTICHE FONDAMENTALI  GESTIRE IL GRUPPO-SQUADRA NELLE FASI DI RISCALDAMENTO E DI GIOCO  COLLABORARE CON I COMPAGNI DURANTE GLI INCONTRI  ARBITRARE LE PARTITE	LA TECNICA E LA TATTICA DEI FONDAMENTALI DI GIOCO  LE PRINCIPALI NORME DEL REGOLAMENTO  LE PRINCIPALI METODICHE DI ASSISTENZA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

**Controllo realizzazione: informazioni per rettifiche alla UDA**

**Sezione 2 Progettazione Micro**

**Compito assegnato agli studenti**

APPLICARE CON EFFICACIA LE TECNICHE SPORTIVE IN SITUAZIONE DI GIOCO. SI OSSERVANO IN VIDEO LE TECNICHE SPORTIVE CHE SI VOGLIONO REALIZZARE, SI PROVANO IN PALESTRA, SI CORREGGONO EVENTUALI ERRORI ESECUTIVI E SI APPLICANO I CORRETTI GESTI MOTORI IN FASE DI GARA, PER ACCERTARNE IL GRADO DI APPRENDIMENTO. VERRÀ VALUTATO L'IMPEGNO DIMOSTRATO E IL LIVELLO DI CAPACITÀ RAGGIUNTO.

GESTIRE L'ORGANIZZAZIONE DEL GRUPPO CLASSE NELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE. IN OGNI LEZIONE SI NOMINANO DEI CAPIGRUPPO CHE HANNO IL COMPITO DI GESTIRE 4-5 COMPAGNI DI CLASSE. SARANNO DEI COLLABORATORI DEL DOCENTE CHE PREVENTIVAMENTE INDICHERÀ LORO GLI OBIETTIVI DA REALIZZARE NELLA LEZIONE. LA VALUTAZIONE DEL LORO OPERATO SI BASERÀ SULLA ORGANIZZAZIONE, SERIETÀ ED EFFICACIA DELL'ATTIVITÀ SVOLTA DAL PROPRIO GRUPPO NELLE FASI DI RISCALDAMENTO E DI APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE SPORTIVE, MENTRE NELLA FASE DI GIOCO SARÀ VALUTATO IL LORO RUOLO DI "UOMO SQUADRA" E CIOÈ LA CAPACITÀ DI COINVOLGERE NEL GIOCO TUTTI I COMPAGNI DI SQUADRA, IN PARTICOLARE QUELLI CON MAGGIORI DIFFICOLTÀ.

ENTRARE IN RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE. I RAGAZZI POSSONO PARTECIPARE AD UNO STAGE SPORTIVO SCIISTICO SULLE NEVI DELLA VAL DI FASSA. L'ESPERIENZA VERRÀ SINTETIZZATA CON LA RACCOLTA DI FOTO E RIFLESSIONI SULLA PRATICA SPORTIVA E SUL SIGNIFICATO DEL RAPPORTO UOMO-NATURA.

**Processo di lavoro**

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
----	-----	--------	----------	------------------	-------------	----------------------

1	38	PRATICA SPORTIVA/3	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA  <b>LIM-MULTIMEDIA</b>	<p>SPIEGA E DIMOSTRA ATTRAVERSO L'USO DI CONCETTI CHIAVE GLI ELEMENTI BASE DEI FONDAMENTALI TECNICI DI:</p> <p>PALLACANESTRO- TIRO LIBERO, PASSAGGIO AD UNA E DUE MANI</p> <p>PALLAVOLO – BATTUTA/RICEZIONE</p> <p>FRISBEE- TECNICHE DI BASE</p> <p>PALLAMANO – SCHEMI DI ATTACCO</p> <p>PALLACANESTRO – UNO CONTRO UNO-DUE CONTRO DUE</p> <p>CALCIO – CALCIO DELLA PALLA</p> <p>ATLETICA – FARTLEK-GETTO DEL PESO</p> <p>GINNASTICA ARTISTICA – RUOTA</p> <p>INVITA GLI ALLIEVI AD APPROFONDIRE LA RICERCA DI ULTERIORI ASPETTI TECNICI DEI FONDAMENTALI AFFRONTATI</p> <p>DEDICA ALCUNE LEZIONI ALLA PREPARAZIONE TECNICA E ALL'AFFIATAMENTO DELLE SQUADRE</p> <p>INVITA GLI ALLIEVI A RICERCARE LE REGOLE PRINCIPALI DEGLI SPORT IN QUESTIONE</p> <p>SUPERVISIONA L'ANDAMENTO DEL TORNEO</p>	<p><b>TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (sintetico/analitico)</b></p> <p>LEZIONE FRONTALE</p>	<p>ESEGUE IL GESTO TECNICO CERCANDO DI APPLICARE I CONCETTI CHIAVE ILLUSTRATI DAL DOCENTE</p> <p>ALLENA IL GESTO TECNICO APPRESO NELLE FASI INIZIALI DELLA LEZIONE</p> <p>RICERCA ULTERIORI DETTAGLI TECNICI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA ABILITÀ APPRESA</p> <p>CONTROLLA L'ESECUZIONE DI UN COMPAGNO SUGGERENDO EVENTUALI CORREZIONI</p> <p>RICERCA IL REGOLAMENTO DELLA DISCIPLINA E SELEZIONA LE REGOLE CHE RITIENE PIÙ UTILI PER L'ATTUALE LIVELLO DI GIOCO</p>
2	6	ORGANIZZAZIONE E ARBITRAGGIO	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA	<p>INCARICA GLI ALLIEVI DELL'ORGANIZZAZIONE DEI GRUPPI DI LAVORO DURANTE LE LEZIONI</p> <p>INCARICA I CAPIGRUPPO DI TURNO A COINVOLGERE NEL GIOCO I COMPAGNI DI SQUADRA MENO DOTATI</p> <p>INCARICA GLI ALLIEVI DELL' ORGANIZZAZIONE E DELL'ARBITRAGGIO DEI TORNEI DI CLASSE E DELLA TENUTA DELLA CLASSIFICA</p> <p>INCARICA GLI ALLIEVI DELL'ASSISTENZA NEI CONFRONTI DEI COMPAGNI DURANTE L'ESECUZIONE DI GESTI POTENZIALMENTE PERICOLOSI</p>	<p>LEZIONE FRONTALE. LAVORO DI GRUPPO E INDIVIDUALE</p>	<p>GESTISCE IL PROPRIO GRUPPO-SQUADRA NELLE FASI DI LAVORO IN PALESTRA</p> <p>COLLABORA CON I COMPAGNI DI SQUADRA AL RAGGIUNGIMENTO DEL MIGLIORE RISULTATO POSSIBILE</p> <p>PARTECIPA AL COINVOLGIMENTO NEL GIOCO DEI COMPAGNI DI SQUADRA MENO DOTATI</p> <p>PORTA CON LA MASSIMA ATTENZIONE L'ASSISTENZA AI COMPAGNI IMPEGNATI IN GESTI ATLETICI POTENZIALMENTE PERICOLOSI</p> <p>ARBITRA GLI INCONTRI</p> <p>ORGANIZZA INSIEME AI COMPAGNI UN CALENDARIO E UN REGOLAMENTO PER GLI INCONTRI DEL TORNEO DI CLASSE</p> <p>REDIGE E AGGIORNA LA CLASSIFICA</p>

3	5	EDUCAZIONE CIVICA: EDUCAZIONE STRADALE	AULA LIM- MULTIMEDIA	<p>STIMOLA LE RIFLESSIONI SU QUALI SIANO LE PRINCIPALI CAUSE DI INCIDENTE DOVUTE AD UN ATTEGGIAMENTO SBAGLIATO DA PARTE DEL GUIDATORE</p> <p>INVITA GLI ALLIEVI A REALIZZARE UNA RICERCA IN RETE DI VIDEO CHE METTANO IN EVIDENZA IL PERICOLO COSTITUITO MANCATO USO DEL CASCO</p> <p>INVITA GLI ALLIEVI A REALIZZARE UN POWER POINT CON LE IMMAGINI RITENUTE DAI RAGAZZI PIÙ EFFICACI AI FINI DELLA PREVENZIONE</p>	LEZIONE FRONTALE LAVORO DI GRUPPO ED INDIVIDUALE	<p>INDIVIDUA I COMPORTAMENTI ATTI AD EVITARE GLI INCIDENTI STRADALI</p> <p>RACCOGLIE VIDEO, IMMAGINI SULLA PERICOLOSITÀ MANCATO USO DEL CASCO</p> <p>SELEZIONA I DOCUMENTI RITENUTI PIÙ EFFICACI DAL PUNTO DI VISTA EDUCATIVO</p> <p>REALIZZA UN POWER POINT CON I DOCUMENTI PIÙ SIGNIFICATIVI</p>
---	---	-------------------------------------------	----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Modalità di accertamento delle abilità e delle conoscenze dell'UDA</b>
VERIFICHE TEORICO-PRATICHE FORMATIVE E SOMMATIVE PER VALUTARE IL GRADO DI CONOSCENZA DEI TEMI TECNICO/TATTICO/REGOLAMENTARI AFFRONTATI
VERIFICHE DEL GRADO DI COLLABORAZIONE FRA COMPAGNI DI SQUADRA ATTRAVERSO LA VALUTAZIONE DELL'OPERATO DEI CAPIGRUPPO
<b>DESCRIZIONE PROVA (PRATICA)</b> I ragazzi dovranno eseguire in maniera autonoma (dopo avere formato i gruppi squadra) gli esercizi di stretching dinamico e di avviamento a loro parere più idonei per lo svolgimento di una partita di CALCIO. Avranno cura di svolgere anche la fase di defaticamento dopo la partita (stretching statico)
<b>CRITERI PER LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE</b> 1. -correttezza nella scelta degli esercizi di stretching dinamico/statico 2.-progressività di intensità degli esercizi di avviamento/riscaldamento/-defaticamento 3.- padronanza dei temi tecnico/tattici/regolamentari 4.- spirito di sacrificio e gestione della conflittualità
<b>PESI</b> 1. -correttezza nella scelta degli esercizi di stretching dinamico/statico -15 % 2.-progressività di intensità degli esercizi di avviamento/riscaldamento/-defaticamento -20 %

3.- padronanza dei temi tecnico/tattici/regolamentari – 35 %

4.- spirito di sacrificio e gestione della conflittualità – 30 %

#### **DESCRITTORI**

4- Si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio

5- Non sa eseguire i fondamentali

6- Esegue i fondamentali anche se in modo impreciso e difficoltoso

7- Esegue i fondamentali con qualche imprecisione

8- Esegue correttamente i fondamentali

9- Esegue correttamente i fondamentali, a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco

10- Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco con spirito di sacrificio e gestione della conflittualità

### **Note per assistenza tecnica**

**In riferimento alla valutazione delle competenze, il riferimento decimale sarà declinato in livelli:**

**\* Votazione decimale 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10**

**\*\* Votazione decimale:**

**da 1 a 5: livello non raggiunto**

**da 5,5 a 6: livello base (lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e**

I.T.I. ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE “DON LUIGI ORIONE”

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE – Prof. Fabio Cafiero – Scienze Motorie e Sportive – Classe III Sezione A –

A.S.2025/2026 LIBRO DI TESTO: dispensa

***di sapere applicare regole e procedure fondamentali)***

***da 7 a 8: livello intermedio (lo studente svolge compiti e risolve problemi complessi in situazioni note, compie scelte consapevoli, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite)***

***da 9 a 10: livello avanzato (lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni non note, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli)***

Fano, lì 30/09/2025

Firma  
Prof. Fabio Cafiero

PER APPROVAZIONE

IL DIRETTORE

Prof. Roberto Giorgi