

**UDA FLIPPED IN UDA 1.2**

**“RIPASSO E VERIFICA DELLE PRINCIPALI  
METODOLOGIE DI ALLENAMENTO VOLTE A  
MIGLIORARE LE CAPACITÀ MOTORIE”**

**MODULO 1 - PRODOTTO:**

**SAPER ADOTTARE COMPORTAMENTI CHE  
CONDUCONO AL BENESSERE**

<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>5<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>STRUTTURA: COMPLETO SVILUPPO MOTORIO</b>  <b>Ore: 4</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 DI POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CARENTI  ESEGUIRE CORRETTAMENTE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DI TUTTE LE CAPACITÀ MOTORIE	IMPORTANZA DI UN EQUILIBRATO SVILUPPO MOTORIO  MODALITÀ DI ESECUZIONE DEI TEST MOTORI  LIVELLO DELLE PROPRIE CAPACITÀ  ESERCIZI APPROPRIATI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

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

--

## Sezione 2 Progettazione Micro

## Compito assegnato agli studenti

SI TESTANO LE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE RELATIVE A FORZA DI BRACCIA, BUSTO E GAMBE, RESISTENZA AEROBICA ED EQUILIBRIO STATICO. I RISULTATI OTTENUTI SI CONFRONTANO CON TABELLE DI RIFERIMENTO E LE EVENTUALI LACUNE DOVRANNO ESSERE COLMATE DAI RAGAZZI ENTRO LA FINE DELL'ANNO SCOLASTICO. GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DOVRANNO ESSERE SCELTI DAI RAGAZZI DI CONCERTO CON L'INSEGNANTE E DOVRANNO ESSERE PARTE INTEGRANTE DELLA LORO FASE DI RISCALDAMENTO IN OGNI LEZIONE PRATICA E ESSERE OGGETTO DI LAVORO A CASA. PER COLORO CHE AVRANNO OTTENUTO DAI TEST INIZIALI RISULTATI SODDISFACENTI IL LAVORO SARÀ INCENTRATO SU UN SIGNIFICATIVO MIGLIORAMENTO DI TUTTE LE CAPACITÀ TESTATE AL FINE DI RAGGIUNGERE UN PIENO SVILUPPO MOTORIO.

## Processo di lavoro

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
2	3	SCELTA ESERCIZI E ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO	AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA	<p>INVITA GLI ALLIEVI A VALUTARE I RISULTATI DEI TEST E A SCEGLIERE UNA SERIE DI ESERCIZI IDONEI AL POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ DA MIGLIORARE</p> <p>INVITA GLI ALLIEVI AD ESEGUIRE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ SCELTE COME PRASSI DI RISCALDAMENTO DI OGNI LEZIONE PRATICA</p> <p>INVITA GLI ALLIEVI AD ESEGUIRE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ SCELTE COME LAVORO A CASA</p>	LAVORO INDIVIDUALE LEZIONE FRONTALE	<p>PRENDE COSCIENZA DEL PROPRIO LIVELLO DI CAPACITÀ</p> <p>RICERCA ESERCIZI IDONEI AL POTENZIAMENTO DELLE QUALITÀ CARENTI</p> <p>ESEGUE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO COME PROTOCOLLO DI RISCALDAMENTO IN TUTTE LE LEZIONI PRATICHE</p> <p>ESEGUE GLI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO A CASA COME FORMA DI ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ DA MIGLIORARE</p>
3	1	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

## Modalità di accertamento delle competenze, delle abilità e delle conoscenze dell'UDA

VERIFICHE FORMATIVE E SOMMATIVE IN ITINERE PER VALUTARE IL GRADO DI CONOSCENZA DEGLI ARGOMENTI STUDIATI E A FINE ANNO SCOLASTICO PER VALUTARE IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE PRESE IN ESAME

## Note per assistenza tecnica

--

**SEZIONE N. 1- Anagrafica UDA 1.2– Progettazione Macro**

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
<p><b>STRUTTURA: RIEPILOGO CONCETTI CHIAVE</b></p> <p><b>Ore: 14</b></p>	PRATICARE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE PER UN EQUILIBRATO SVILUPPO CORPOREO E UN CONSAPEVOLE BENESSERE PSICOFISICO	SAPER APPLICARE I CONCETTI CHIAVE RELATIVI A FORZA, MOBILITÀ, RESISTENZA, ALLENAMENTO, PRIMO SOCCORSO, PESO FORMA E MAL DI SCHIENA	CINTURA ADDOMINALE ILEOPOAS RIFLESSO MIOTATTICO MECCANISMI ENERGETICI SUPERCOMPENSAZIONE VASI SANGUIGNI E VARIAZIONE DI TEMPERATURA METABOLISMO BASALE BARICENTRO E COLONNA VERTEBRALE	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

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

--

**Sezione 2 Progettazione Micro**

**Compito assegnato agli studenti**

RIPASSO DEI CONCETTI CHIAVE DEGLI ELEMENTI CHE DETERMINANO LA STRUTTURA CORPOREA STUDIATI NEGLI ANNI PRECEDENTI AL FINE DI AVERE UN CHIARO QUADRO D'INSIEME

**Processo di lavoro**

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
1	1	FORZA	AULA UTILIZZO DELLA LIM	RIPASSO E VERIFICA DELL'AZIONE DELLA CINTURA ADDOMINALE : CORE STABILITI RIPASSO E VERIFICA DELL'AZIONE DELL'ILEOPOAS NELL'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI ADDOMINALI	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	RIPASSO DEI CONCETTI PRINCIPALI RELATIVI ALLA FORZA
2	1	MOBILITA'	AULA	RIPASSO E VERIFICA DELL'AZIONE DEL RIFLESSO MIOTATTICO NELLO STRETCHING	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	RIPASSO DEI CONCETTI PRINCIPALI RELATIVI ALLE TECNICHE DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE
3	1	RESISTENZA	AULA MULTIMEDIA	RIPASSO E VERIFICA DELL'AZIONE DEI MECCANISMI ENERGETICI NELL'ATTIVITA' AEROBICA	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	RIPASSO DEI CONCETTI PRINCIPALI RELATIVI ALLA RESISTENZA AEROBICA
4	3	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	AULA UTILIZZO DELLA LIM	<b>FLIPPED: RIPASSO E VERIFICA DELLE PRINCIPALI METODOLOGIE DI ALLENAMENTO VOLTE A MIGLIORARE LE CAPACITA MOTORIE RIPASSATE PRECEDENTEMENTE</b>	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	RIPASSO DEI CONCETTI PRINCIPALI RELATIVI ALLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
5	6	PRIMO SOCCORSO <b>EDUCAZIONE CIVICA: LA SICUREZZA NEGLI AMBIENTI DI LAVORO (CORSO BLS D CON ATTESTATO)</b>	AULA	RIPASSO E VERIFICA RIGUARDANTI TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL PRIMO SOCCORSO (TRAUMI SPORTIVI, FERITE, USTIONI, CONGLEAMENTO, AVVELENAMENTO) EDUCAZIONE CIVICA: CORSO DI BASIC LIFE SUPPORT AND DEFIBRILLATION CON ATTESTATO FINALE	LEZIONE FRONTALE.  LAVORO INDIVIDUALE	RIPASSO DEI CONCETTI PRINCIPALI RELATIVI AL PRIMO SOCCORSO
6	1	PESO FORMA	AULA	RIPASSO E VERIFICA DEI FATTORI CHE INCIDONO SUL METABOLISMO BASALE QUALI CAUSE DEL DIMAGRIMENTO	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	RIPASSO DEI CONCETTI PRINCIPALI RELATIVI AL MANTENIMENTO DEL PESO FORMA
7	1	MAL DI SCHIENA	AULA	RIPASSO E VERIFICA DEGLI EFFETTI DELLA DISTANZA DEL BARICENTRO SULLA COLONNA VERTEBRALE	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	RIPASSO DEI CONCETTI PRINCIPALI RELATIVI ALLA PREVENZIONE DEL MAL DI SCHIENA

### Note per assistenza tecnica

**SEZIONE N. 1- Anagrafica UDA 1.3 – Progettazione Macro**

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
<b>CHIMICA: SOSTANZE D'ABUSO</b>  <b>Ore: 2</b>	RICONOSCERE I COMPORTAMENTI DI BASE FUNZIONALI AL MANTENIMENTO DELLA PROPRIA SALUTE  RICONOSCERE L'IMPORTANZA DI UNA DIETA SANA E A "KM ZERO"	VALUTARE LE CONSEGUENZE DELL'ABUSO DI SOSTANZE TOSSICHE  VALUTARE LE CONSEGUENZE DELL'USO DI SOSTANZE DOPANTI  VALUTARE LE CONSEGUENZE POSITIVE DI UNA ALIMENTAZIONE ORIENTATA AL CONSUMO EQUILIBRATO DEI PRINCIPALI MACRONUTRIENTI	EFFETTI SU ORGANI E APPARATI DELL'ABUSO DI FUMO, ALCOOL E DROGHE  EFFETTI SU ORGANI E APPARATI DELLA PRATICA DEL DOPING  EFFETTI SU ORGANI E APPARATI DELLA DIETA MEDITERRANEA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

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

**Sezione 2 Progettazione Micro**

**Compito assegnato agli studenti**

VALUTAZIONE DELLE CONSEGUENZE POSITIVE E NEGATIVE DERIVANTI DALL'USO E ABUSO DI SOSTANZE

**Processo di lavoro**

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
1	1	FUMO, ALCOOL, DROGHE	AULA	INVITA GLI ALLIEVI A CONOSCERE I PRINCIPALI EFFETTI DELLE PIU' COMUNI SOSTANZE D'ABUSO	LEZIONE FRONTALE. COOPERATIVE LEARNING, BRAIN STORMING	STUDIO DELLE PRINCIPALI SOSTANZE D'ABUSO E DELLE RAGIONI CHE CONDUCONO AD ESSO

2	1	IL DOPING DIETA MEDITERRANEA	AULA <b>UTILIZZO DELLA LIM</b> AULA	INVITA GLI ALLIEVI A CONOSCERE I PRINCIPALI TIPI DI SOSTANZE DOPANTI ED I LORO EFFETTI  INVITA GLI ALLIEVI A CONOSCERE I PRINCIPALI ALIMENTI COSTITUENTI LA DIETA MEDITERRANEA	LEZIONE FRONTALE. CCOPERATIVE LEARNING  LAVORO INDIVIDUALE	STUDIO DELLE PRINCIPALI SOSTANZE DOPANTI  STUDIO DEI PRINCIPALI MACROUTRIENTI (GLUCIDI, LIPIDI E PROTEINE)
---	---	------------------------------------	--	--	--	--

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

VERIFICHE TEORICHE PER VALUTARE IL GRADO DI CONOSCENZA DEGLI ARGOMENTI STUDIATI

**Note per assistenza tecnica**

**SEZIONE N. 1- Anagrafica UDA 1.4 – Progettazione Macro**

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
<b>PSICHE: COSCIENZA DI SÉ</b>	RICONOSCERE I COMPORTAMENTI DI BASE FUNZIONALI AL MANTENIMENTO DELLA PROPRIA SALUTE  C3 - COMUNICARE O COMPRENDERE MESSAGGI DI GENERE DIVERSO E DI COMPLESSITÀ DIVERSA, TRASMESSI UTILIZZANDO LINGUAGGI DIVERSI (VERBALE, MATEMATICO, SCIENTIFICO, SIMBOLICO, ECC.) MEDIANTE DIVERSI SUPPORTI O	ESEGUIRE CORRETTAMENTE GLI ESERCIZI DI RILASSAMENTO  RICONOSCERE LE MANIFESTAZIONI E IL SIGNIFICATO DEL LINGUAGGIO DEL CORPO	PRINCIPI DEL RILASSAMENTO NEUROMUSCOLARE  PRINCIPI DEL LINGUAGGIO DEL CORPO E DELLA PSICOSOMATICA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

<b>Ore: 3</b>	RAPPRESENTARE EVENTI, FENOMENI, PRINCIPI, CONCETTI, NORME, PROCEDURE, ATTEGGIAMENTI, STATI D'ANIMO, EMOZIONI, ECC. UTILIZZANDO LINGUAGGI DIVERSI (VERBALE, MATEMATICO, SCIENTIFICO, SIMBOLICO, ECC.) E DIVERSE CONOSCENZE DISCIPLINARI, MEDIANTE DIVERSI SUPPORTI (CARTACEI, INFORMATICI E MULTIMEDIALI)				
---------------	--	--	--	--	--

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

**Sezione 2 Progettazione Micro**

**Compito assegnato agli studenti**

ESECUZIONE DI TECNICHE DI RILASSAMENTO E DI CONSAPEVOLEZZA DELLA CORPOREITA' QUALI MEZZI PER ATTENUARE LE TENSIONI E CONOSCERE SE STESSI.

**Processo di lavoro**

n.	ore	Titolo	Contesto	Attività docente	Metodologia	Prestazioni studenti
1	2	TECNICHE DI RILASSAMENTO	AULA, PALESTRA	INVITA GLI ALLIEVI A CONOSCERE E A ESEGUIRE TECNICHE DI RILASSAMENTO MUSCOLARE, RESPIRATORIO E IMMAGINATIVO	LEZIONE FRONTALE. LAVORO INDIVIDUALE	GLI ALUNNI ESEGUONO LE TECNICHE DI RILASSAMENTO STUDIATE
2	1	COMUNICAZIONE EFFICACE	AULA, PALESTRA <b>UTILIZZO DELLA LIM E MEZZI INFORMATICI/MULTIMEDIALI</b>	INVITA GLI STUDENTI A CONOSCERE L'IMPORTANZA DEL LINGUAGGIO NON VERBALE INVITA GLI ALLEIVI A SIMULARE UN COLLOQUIO DI LAVORO O ALTRE SITUAZIONE DI VITA REALE	ROLE Paly	APPROFONDISCE LO STUDIO DELLA RELAZIONE FRA MENTE E CORPO RICERCA LE MODALITA' CHE IL CORPO USA PER COMUNICARE UN DISAGIO

**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 VALUTATIVA (teorico/pratiche)**

Gli allievi dovranno eseguire singolarmente e a gruppi tecniche di rilassamento muscolare e respiratorio e procedere ad una autovalutazione personale

**CRITERI VALUTATIVI DELLE COMPETENZE**

- 1 – comprensione della consegna e conoscenza delle tecniche
- 2 – esecuzione pratica e padronanza delle tecniche
- 3 – capacità di collaborazione e coinvolgimento del gruppo
- 4 – autovalutazione (capacità critica)

**PESI**

- 1 – comprensione della consegna e conoscenza delle tecniche 20%
- 2 – esecuzione pratica e padronanza delle tecniche 25%
- 3 – capacità di collaborazione e di coinvolgimento del gruppo 25%
- 4 – autovalutazione (capacità critica) 30 %

**DESCRITTORI E GRIGLIA**

- 4- Si rifiuta di svolgere l'esercizio
- 5- Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio
- 6- Esegue anche se in modo impreciso e difficoltoso l'esercizio
- 7- Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione
- 8- Esegue tutto l'esercizio in modo corretto
- 9- Esegue tutto l'esercizio in modo corretto, sicuro e fluido collaborando e coinvolgendo il gruppo
- 10- Esegue tutto l'esercizio corretto, sicuro, fluido, collabora e dimostra capacità critiche nell'autovalutazione

**Note per assistenza tecnica**

**MODULO 2 - PRODOTTO: SAPER PRATICARE GLI SPORT PRINCIPALI**

<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>5<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 2.1 – Progettazione Macro**

UDA (Titolo/Monte ore)	Competenza/e	Abilità	Conoscenze	Disciplina di riferimento	Discipline concorrenti
<b>PRATICA SPORTIVA</b>	<p>PRATICARE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE PER UN EQUILIBRATO SVILUPPO CORPOREO E UN CONSAPEVOLE BENESSERE PSICOFISICO</p> <p>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.</p> <p>C4 - COLLABORARE E PARTECIPARE: INTERAGIRE IN GRUPPO, COMPRENDENDO I DIVERSI PUNTI DI VISTA,</p>	<p>APPLICARE NELLA FASE DI GIOCO I GESTI TECNICI FONDAMENTALI</p> <p>APPLICARE NELLA FASE DI GIOCO LE TATTICHE FONDAMENTALI</p> <p>GESTIRE IL GRUPPO-SQUADRA NELLE FASI DI RISCALDAMENTO E DI GIOCO</p> <p>COLLABORARE CON I COMPAGNI DURANTE GLI INCONTRI</p> <p>ARBITRARE LE PARTITE</p>	<p>LA TECNICA E LA TATTICA DEI FONDAMENTALI DI GIOCO</p> <p>LE PRINCIPALI NORME DEL REGOLAMENTO</p> <p>LE PRINCIPALI METODICHE DI ASSISTENZA</p>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

<b>Ore : 43</b>	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			
-----------------	--	--	--	--

**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/5	<p>AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA</p> <p><b>LIM, SUPPORTI INFORMATICI E MULTIMEDIALI</b></p>	<p>SPIEGA E DIMOSTRA ATTRAVERSO L'USO DI CONCETTI CHIAVE GLI ELEMENTI BASE DEI FONDAMENTALI TECNICI DI:</p> <p>FRISBEE-RIPASSO TECNICA/TORNEO INTERNO</p> <p>PALLAVOLO – MURO</p> <p>PALLAMANO – TORNEO</p> <p>PALLACANESTRO – TAGLIAFUORI-RIMBALZO</p> <p>CALCIO – COLPO DI TESTA-TECNICA DEL PORTIERE</p> <p>ATLETICA – TORNEO TRIATHLON</p> <p>GINNASTICA ARTISTICA – PROGRESSIONE</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>TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING</p> <p>METODO DEDUTTIVO</p> <p>SINTETICO/ANALITICO</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	5	ORGANIZZAZIONE E ARBITRAGGIO	<p>AULA, CAMPO SPORTIVO E PALESTRA</p>	<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 TENUA 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>

<b>Modalità di accertamento delle abilità e delle conoscenze dell'UDA</b>
VERIFICHE FORMATIVE E SOMMATIVE I 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 DELLA PROVA VALUTATIVA</b> Gli studenti, dopo avere eseguito autonomamente la fase di avviamento e riscaldamento muscolare, eseguiranno una partita di Frisbee, delimitando il campo di gioco, organizzando la composizione delle squadre (saranno nominati due capigruppo responsabili). Si lascia ai ragazzi la possibilità di interpretare liberamente le regole nell'ambito dello spirito di fair play della disciplina
<b>CRITERI VALUTATIVI DELLE COMPETENZE</b> 1 – grado di conoscenza e padronanza tecnico/tattica/regolamentare 2 – grado di coinvolgimento delle capacità condizionali 3 – grado di fair play e collaborazione fra compagni di squadra 4 – grado di coinvolgimento e originalità in sede di organizzazione
<b>PESI</b> 1 – grado di conoscenza e padronanza tecnico/tattica/regolamentare – 30 % 2 – grado di coinvolgimento delle capacità condizionali – 20 % 3 – grado di fair play e collaborazione fra compagni di squadra – 30% 4 – grado di coinvolgimento e originalità in sede di organizzazione – 20 %

#### **DESCRITTORI E GRIGLIE**

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

5- Non sa eseguire i fondamentali senza impegnarsi

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

7- Esegue i fondamentali con qualche imprecisione, buon impegno

8- Esegue correttamente i fondamentali, si impegna, collabora

9- Esegue correttamente i fondamentali, a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco, si impegna, collabora e dimostra spirito di fair play

10- Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche, si impegna sfruttando le proprie capacità condizionali, collabora dimostrando spirito di fair play e svolge un ruolo propositivo in fase di organizzazione gestendo le conflittualità di gruppo

#### **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 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)**

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

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

2025/2026

LIBRO DI TESTO: Dispensa

Fano, lì 30/09/2025

Firma  
Prof. Fabio Cafiero

PER APPROVAZIONE

IL DIRETTORE

Prof. Roberto Giorgi