



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE PROFESSIONALE AGRARIA**

**Mario Rigoni Stern**

**Bergamo**

**PROGETTAZIONE ANNUALE PER COMPETENZE**  
**Classe V Scienze Motorie e Sportive**

## COMPETENZE AREA DI ISTRUZIONE GENERALE (PROFESSIONALE)

Risultati di apprendimento degli insegnamenti comuni agli indirizzi del settore servizi:

**Competenza n.1:** *Valutare fatti ed orientare i propri comportamenti in base ad un sistema di valori coerenti con i principi della Costituzione e con le carte internazionali dei diritti umani.*

**Competenza n. 2:** *Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti: sociali, culturali, scientifici, economici, tecnologici.*

**Competenza n. 3:** *Stabilire collegamenti tra le tradizioni culturali locali, nazionali ed internazionali, sia in una prospettiva interculturale sia ai fini della mobilità di studio e di lavoro.*

**Competenza n. 4:** *Utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per porsi con atteggiamento razionale, critico e responsabile di fronte alla realtà, ai suoi fenomeni, ai suoi problemi anche ai fini dell'apprendimento permanente.*

**Competenza n. 5:** *Riconoscere gli aspetti geografici, ecologici, territoriali dell'ambiente naturale ed antropico, le connessioni con le strutture demografiche, economiche, sociali, culturali e le trasformazioni intervenute nel corso del tempo.*

**Competenza n. 6:** *Riconoscere il valore e le potenzialità dei beni artistici e ambientali, per una loro corretta fruizione e valorizzazione.*

**Competenza n. 7:** *Utilizzare e produrre strumenti di comunicazione visiva e multimediale, anche con riferimento alle strategie espressive e agli strumenti tecnici della comunicazione in rete.*

**Competenza n. 8:** *la lingua inglese e, ove prevista, un'altra lingua comunitaria per scopi comunicativi e utilizzare i linguaggi settoriali relativi ai percorsi di studio, per interagire in diversi ambiti e contesti professionali, al livello B2 quadro comune europeo di riferimento per le lingue (QCER).*

**Competenza 9:** *Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.*

**Competenza n.10:** *Utilizzare il linguaggio e i metodi propri della matematica per organizzare e valutare adeguatamente informazioni qualitative e quantitative.*

**Competenza n.11:** *Utilizzare le strategie del pensiero razionale negli aspetti dialettici e algoritmici per affrontare situazioni problematiche, elaborando opportune soluzioni.*

**Competenza n.12:** *Utilizzare i concetti e i modelli delle scienze sperimentali per investigare fenomeni sociali e naturali e per interpretare dati.*

**Competenza n.13:** Utilizzare le reti e gli strumenti informatici nelle attività di studio, ricerca e approfondimento disciplinare.

**Competenza n.14:** Analizzare il valore, i limiti e i rischi delle varie soluzioni tecniche per la vita sociale e culturale con particolare attenzione alla sicurezza nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio.

**Competenza n.15:** Utilizzare i principali concetti relativi all'economia e all'organizzazione dei processi produttivi e dei servizi.

**Competenza n.16:** Correlare la conoscenza storica generale agli sviluppi delle scienze, delle tecnologie e delle tecniche negli specifici campi professionali di riferimento.

**Competenza n.17:** Applicare le metodologie e le tecniche della gestione per progetti.

**Competenza n.18:** Redigere relazioni tecniche e documentare le attività individuali e di gruppo relative a situazioni professionali.

**Competenza n.19:** Individuare e utilizzare gli strumenti di comunicazione e di team working più appropriati per intervenire nei contesti organizzativi e professionali di riferimento.

## Quinto anno

### Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Ore settimanali:2

| Modulo 1:                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UDA                                        | Competenze di articolazione                                                                                                      | Competenze di materia                                                                                 | Abilità/Capacità                                                                                                                            | Conoscenze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.<br>Sviluppo delle capacità condizionali | <b><u>Competenza n. 2</u></b><br><b><u>Competenza n. 7</u></b><br><b><u>Competenza n. 8</u></b><br><b><u>Competenza n. 9</u></b> | Conoscenza del proprio corpo e delle sue modificazioni                                                | Elaborare risposte efficaci in condizioni di facili esecuzioni                                                                              | Conoscenza degli schemi motori di base e conoscenza della terminologia.<br><br>Corsa di resistenza; Velocità<br><br>Esercizi a corpo libero<br><br>Allungamento muscolare<br><br>Tono muscolare                                                                                                                                                    |
| 2.<br>Attività coordinative                | <b><u>Competenza n. 2</u></b><br><b><u>Competenza n. 7</u></b><br><b><u>Competenza n. 8</u></b><br><b><u>Competenza n. 9</u></b> | Percezione sensoriale<br><br>Coordinazione (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-temporale) | Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport<br><br>Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica | Capacità di ordinare insieme più movimenti:<br><br>Esecuzione di movimenti (volontario, automatico, riflesso).<br><br>Coordinazione motorie a corpo libero e con attrezzi<br><br>Capacità di percezione spazio-temporale: lateralità; assi e piani del corpo.<br><br>Movimenti fondamentali: degli arti superiori, del busto, degli arti inferiori |
| 3.                                         | <b><u>Competenza n. 2</u></b><br><b><u>Competenza n. 7</u></b><br><b><u>Competenza n. 8</u></b>                                  | Conoscenza e rispetto delle regole dei principali giochi sportivi<br><br>Sicurezza (prevenzione)      | Capacità di autocontrollo, collaborazione, integrazione e socializzazione.                                                                  | Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza.                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                          |                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                     |                                                                                                            |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Giochi sportivi individuali e di squadra | <b><u>Competenza n. 9</u></b>                                                                                                    |                                 | Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza                                                    | Rispetto delle regole della palestra e del regolamento dell'Istituto                                       |
| 4.                                       | <b><u>Competenza n. 2</u></b><br><b><u>Competenza n. 7</u></b><br><b><u>Competenza n. 8</u></b><br><b><u>Competenza n. 9</u></b> | Salute e corretti stili di vita | Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere. | Nozioni teoriche:<br>Apparato respiratorio.<br>Cibo, corpo e salute.<br>Le dipendenze: il fumo e l'alcool. |
| 5.                                       | <b><u>Competenza n. 2</u></b><br><b><u>Competenza n. 7</u></b><br><b><u>Competenza n. 8</u></b><br><b><u>Competenza n. 9</u></b> | Ambiente naturale               | Sapersi esprimere e orientare in attività in ambiente naturale                                      | Capacità di orientarsi nei diversi ambiti richiesti                                                        |

## LIVELLI DI APPRENDIMENTO

**Livello di base:** Lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, mostra di possedere conoscenze e abilità essenziali e sa applicare regole e procedure solo se guidato. In particolare: 1) conoscenza e percezione del corpo, organizzazione spazio temporale. 2) pratica delle attività proposte in condizione di facile esecuzione; 3) conoscenza essenziale del linguaggio, delle tecniche e delle regole; 4) partecipazione alle attività proposte; 5) rispetto delle regole e degli altri durante lo svolgimento dell'attività motoria. 6) saper praticare due attività sportive di squadra/individuali. 7) aver perfezionato le abilità tecnico pratiche e tecnico motorie apprese precedentemente.

**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 conseguite, per affrontare adeguatamente situazioni in contesti richiesti.

**Livello avanzato:** Lo studente svolge compiti e problemi complessi in situazioni anche non note, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli: è in grado autonomamente di valorizzare le competenze interdisciplinari necessarie nella risoluzione del quesito, sa individuare i dati in autonomia e interpretare i medesimi al fine di risolvere il quesito.