



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE TECNICA AGRARIA**

**Mario Rigoni Stern**

**Bergamo**

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

Le competenze del Triennio si articolano nei quattro assi culturali e nelle competenze chiave di cittadinanza.

### **Asse dei linguaggi**

**Competenza n.1:** padronanza della lingua italiana

- a. padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti
- b. leggere, comprendere e interpretare testi scritti di vario tipo.
- c. produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi.

**Competenza n. 2:** Utilizzare una lingua straniera per i principali scopi comunicativi ed operativi.

**Competenza n. 3:** Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario.

**Competenza n. 4:** Utilizzare e produrre testi multimediali.

### **Asse matematico**

**Competenza n. 5:** Utilizzare il linguaggio e i metodi propri della matematica per organizzare e valutare adeguatamente informazioni qualitative e quantitative.

**Competenza n. 6:** Utilizzare le strategie del pensiero razionale negli aspetti dialettici e algoritmici per affrontare situazioni problematiche, elaborando opportune soluzioni.

**Competenza n. 7:** Utilizzare i concetti e i modelli delle scienze sperimentali per investigare fenomeni sociali e naturali e per interpretare dati.

**Competenza n. 8:** Utilizzare le reti e gli strumenti informatici nelle attività di studio, ricerca e approfondimento disciplinare.

**Competenza 9:** Correlare la conoscenza storica generale agli sviluppi delle scienze, delle tecnologie e delle tecniche negli specifici campi professionali di riferimento.

### **Asse scientifico-tecnologico**

Sono competenze specifiche per ogni indirizzo e riportate nei curricula delle materie di indirizzo

### **Asse storico-sociale**

**Competenza n.10:** *Comprendere il cambiamento e la diversità dei tempi storici in una dimensione diacronica attraverso il confronto tra epoche e in una dimensione sincronica attraverso il confronto tra aree geografiche e culturali.*

**Competenza n.11:** *Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti alla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente.*

**Competenza n.12:** *Riconoscere le caratteristiche essenziali del sistema socio-economico per orientarsi nel tessuto produttivo del proprio territorio.*

**Competenze chiave di cittadinanza, trasversali a tutte le discipline**

**Competenza n.13:** *Imparare ad imparare.*

**Competenza n.14:** *Progettare.*

**Competenza n.15:** *Comunicare.*

**Competenza n.16:** *Collaborare e partecipare.*

**Competenza n.17:** *Agire in modo autonomo e responsabile.*

**Competenza n.18:** *Risolvere problemi.*

**Competenza n.19:** *Individuare collegamenti e relazioni.*

**Competenza n.20:** *Acquisire ed interpretare l'informazione.*

## Quarto anno

### Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Ore settimanali:2

Modulo 1:				
UDA	Competenze di articolazione	Competenze di materia	Abilità/Capacità	Conoscenze
1. Sviluppo delle capacità condizionali	<b><u>Competenza n. 1 a), b)</u></b> <b><u>Competenza n. 2</u></b> <b><u>Competenza n. 4</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.  Corsa di resistenza; Velocità  Esercizi a corpo libero  Allungamento muscolare  Tono muscolare
2. Attività coordinative	<b><u>Competenza n. 1 a), b)</u></b> <b><u>Competenza n. 2</u></b> <b><u>Competenza n. 4</u></b>	Percezione sensoriale  Coordinazione (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-temporale)	Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport  Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica	Capacità di ordinare insieme più movimenti:  Esecuzione di movimenti (volontario, automatico, riflesso).  Coordinazione motorie a corpo libero e con attrezzi  Capacità di percezione spazio-temporale: lateralità; assi e piani del corpo.  Movimenti fondamentali: degli arti superiori, del busto, degli arti inferiori
3.	<b><u>Competenza n. 1 a), b)</u></b> <b><u>Competenza n. 2</u></b> <b><u>Competenza n. 4</u></b>	Conoscenza e rispetto delle regole dei principali giochi sportivi  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			Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza	Rispetto delle regole della palestra e del regolamento dell'Istituto
4.	<b><u>Competenza n. 1 a), b)</u></b> <b><u>Competenza n. 2</u></b> <b><u>Competenza n. 4</u></b>	Salute e corretti stili di vita	Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.	Nozioni teoriche: Apparato cardio-circolatorio. L'alimentazione, i disturbi alimentari Le dipendenze: le droghe e doping.
5.	<b><u>Competenza n. 1 a), b)</u></b> <b><u>Competenza n. 2</u></b> <b><u>Competenza n. 4</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.

**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.