



ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO EUGENIO BARSANTI

Meccanica/Meccatronica ed Energia (Articolazione Meccanica/Meccatronica)
Trasporti e Logistica (Opzione Costruzioni Aeronautiche)
Elettronica ed Elettrotecnica (Articolazioni Elettrotecnica/
Elettronica/Automazione)

Informatica e Telecomunicazioni

Percorso di II Livello: Elettronica ed Elettrotecnica-Articolazione Elettrotecnica



PROGETTAZIONE DIPARTIMENTALE

TRIENNIO TECNICO

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive
A.S. 2025/2026
5B Prof. Giovanna Ardolino Esposito

FINALITÀ DELLA DISCIPLINA

L'identità degli istituti tecnici è connotata da una solida base culturale a carattere scientifico e tecnologico in linea con le indicazioni dell'Unione europea, Costruita attraverso lo studio, l'approfondimento, l'applicazione di linguaggi e metodologie di carattere generale e specifico.

Lo studio della disciplina Scienze Motorie e Sportive afferente all'area di istruzione scientifico-tecnologica prevede il conseguimento delle seguenti competenze, come momento finale del processo formativo di maturazione delle conoscenze e abilità sotto elencate.

Competenze

3 ^a	- Essere in grado di valutare le criticità del proprio corpo nei diversi ambienti - Applicare tipologie di allenamento adatte per i propri obiettivi - Saper programmare una dieta corretta ed adattarla alla tipologia di allenamento; - Essere in grado di attivare la procedura di primo soccorso in attesa di personale medico.
----------------	---

Anno	Conoscenze	Abilità
3 ^a	- Allenamento e clima; - Cuore d'atleta; - Adattamenti metabolici. - Come impostare una seduta di allenamento; - Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi del primo soccorso (rianimazione cardio-polmonare);	- Saper utilizzare allenamenti corretti rispetto agli obiettivi voluti - Saper impostare un allenamento corretto -Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso; -Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti



ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO EUGENIO BARSANTI



Meccanica/Meccatronica ed Energia (Articolazione Meccanica/Meccatronica)
Trasporti e Logistica (Opzione Costruzioni Aeronautiche)
Elettronica ed Elettrotecnica (Articolazioni Elettrotecnica/
Elettronica/Automazione)
Informatica e Telecomunicazioni
Percorso di II Livello: Elettronica ed Elettrotecnica-Articolazione Elettrotecnica

	- Doping; - Conoscenza di: - o Benefici metabolici dell'attività fisica; - o prevenzione delle patologie cardiovascolari e metaboliche; - o linee guida OMS per una corretta alimentazione; - o distorsione dell'immagine corporea (anoressia); - o danni provocati dal fumo, droga e alcol.	della salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.
--	---	---

Competenze chiave per l'apprendimento permanente Raccomandazione 2018

1. Competenza alfabetica funzionale
2. Competenza multilinguistica
3. Competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria
4. Competenza digitale
- 5. Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare**
- 6. Competenza in materia di cittadinanza**
7. Competenza imprenditoriale
- 8. Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale**

Anno	OBIETTIVI MINIMI
3 [^]	- Applicare tipologie di allenamento adatte per i propri obiettivi - <i>Sperimentare come una dieta equilibrata influisca sul proprio benessere;</i> - <i>Essere in grado di attivare la procedura di primo soccorso in attesa di personale medico.</i>



ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO EUGENIO BARSANTI

Meccanica/Meccatronica ed Energia (Articolazione Meccanica/Meccatronica)
Trasporti e Logistica (Opzione Costruzioni Aeronautiche)
Elettronica ed Elettrotecnica (Articolazioni Elettrotecnica/
Elettronica/Automazione)
Informatica e Telecomunicazioni
Percorso di II Livello: Elettronica ed Elettrotecnica-Articolazione Elettrotecnica



OBIETTIVI TRASVERSALI

Soft Skills e LifeComp

Le soft skills e le LifeComp in scienze motorie includono competenze come la comunicazione, il problem solving, il pensiero critico, la gestione delle emozioni e dello stress, l'empatia, e la leadership, tutte cruciali per lavorare con persone di diverse età e necessità, sia individualmente che in gruppo. L'attività fisica e sportiva è uno strumento efficace per sviluppare queste competenze trasversali, promuovendo un benessere psico-fisico completo attraverso attività pratiche e interattive.

Pratica Attiva e Interattiva:

Le attività fisiche diventano il contesto ideale per allenare queste abilità, fungendo da "acceleratori dell'esperienza".

Benessere fisico e mentale:

L'attività fisica è collegata al benessere, contribuendo a ridurre ansia e depressione, e migliorando la concentrazione.

Crescita sociale:

Le attività sportive e motorie offrono un contesto ideale per sviluppare abilità relazionali e di gruppo, favorendo un buon clima e un senso di cooperazione.

Promuovere la flessibilità e il pensiero critico:

Attività sportive che richiedono adattamento e presa di decisioni rapide possono aiutare gli studenti a sviluppare flessibilità e a valutare criticamente situazioni complesse.

Sviluppare l'empatia e la collaborazione:

Il lavoro di squadra e gli sport di gruppo offrono occasioni concrete per praticare l'empatia, la comunicazione efficace e la collaborazione.

DigCompEdu

- **Progettazione e pianificazione delle lezioni:**

Utilizzare strumenti digitali per creare lezioni più coinvolgenti, inclusive e personalizzate per le attività motorie.

- **Didattica e apprendimento:**

Integrare tecnologie innovative per l'insegnamento e la valutazione delle attività fisiche.

- **Comunicazione:**

Sfruttare piattaforme digitali per la comunicazione e la collaborazione tra docenti, studenti e genitori, creando una comunità di apprendimento.

- **Sviluppo delle competenze degli studenti:**

Aiutare gli studenti a diventare cittadini responsabili nel loro uso della tecnologia anche in contesti sportivi.



ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO EUGENIO BARSANTI

Meccanica/Meccatronica ed Energia (Articolazione Meccanica/Meccatronica)
Trasporti e Logistica (Opzione Costruzioni Aeronautiche)
Elettronica ed Elettrotecnica (Articolazioni Elettrotecnica/
Elettronica/Automazione)
Informatica e Telecomunicazioni
Percorso di II Livello: Elettronica ed Elettrotecnica-Articolazione Elettrotecnica



GreenComp

- **Promuovere la salute pubblica e il benessere:**

Collegare l'attività fisica alla salute del pianeta e al benessere delle comunità, contribuendo all'Agenda 2030.

- **Sviluppare competenze per la salute ambientale:**

Insegnare agli studenti come agire in modo responsabile per la salute dell'ecosistema, anche attraverso l'attività fisica.

- **Integrazione con il Piano di Kazan:**

L'approccio può integrare le politiche sportive con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, come stabilito dal Piano di Kazan

- **Approccio interdisciplinare eSTEAM:**

Il GreenComp incoraggia un approccio basato sulle discipline STEAM (Scienza, Tecnologia, Ingegneria, Arte e Matematica), che si allinea naturalmente con le scienze motorie, integrando movimento, salute e benessere ambientale.

METODOLOGIE E STRATEGIE

In merito alla **metodologia didattica**, è stata elaborata una procedura che prevede:

- una accurata definizione degli obiettivi (gli ambiti) che si intendono osservare durante e al termine del percorso di istruzione;
- l'articolazione della proposta in segmenti (o unità), ciascuno dei quali corrisponda all'acquisizione di competenze specifiche;
- la verifica continua, attraverso test formativi (pratici e teorici), del modo in cui ciascun allievo procede nel conseguimento degli obiettivi;
- l'attivazione tempestiva, sulla base delle informazioni rilevate per ciascun allievo con i test formativi, di interventi ulteriori in caso di difficoltà;
- la verifica periodica (per esempio, dopo alcune unità), attraverso test sommativi della capacità degli allievi di utilizzare in modo aggregato le competenze precedentemente rilevate in modo analitico attraverso i test formativi.

STRUMENTI, MATERIALI E SPAZI

Strumenti e materiali: libro di testo; LIM; schemi e mappe cognitive/concettuali; risorse on-line (documenti audio e video; film; brevi documentari); giornali; fotocopie e schede di approfondimento/analisi fornite dalla docente.

Spazi: palestre, campetti esterni, aula scolastica; mete designate per eventuali uscite didattiche; classe virtuale creata tramite la piattaforma Classroom.

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Nel processo di valutazione il docente prenderà in esame non solo i progressi di ciascun



ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO EUGENIO BARSANTI



Meccanica/Meccatronica ed Energia (Articolazione Meccanica/Meccatronica)
Trasporti e Logistica (Opzione Costruzioni Aeronautiche)
Elettronica ed Elettrotecnica (Articolazioni Elettrotecnica/
Elettronica/Automazione)
Informatica e Telecomunicazioni
Percorso di II Livello: Elettronica ed Elettrotecnica-Articolazione Elettrotecnica

alunno sul piano delle conoscenze, abilità e competenze rispetto al livello di partenza e ai risultati attesi, ma anche il contesto in cui tali progressi sono maturati; l'attenzione, l'interesse, la partecipazione alla lezione; la pertinenza degli interventi; il rispetto degli impegni assunti; la capacità di collaborazione; il metodo di studio.

Garantendo una valutazione tempestiva e trasparente, saranno calendarizzati momenti di verifica formativa e momenti di verifica sommativa.

Le verifiche *in itinere* e finali saranno incentrate su verifiche teoriche e pratiche in numero di 2 a quadrimestre, in base alle necessità rilevate.

Punto di riferimento saranno le griglie di valutazione elaborate dal Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive (v. file allegato)

INTERVENTI DI RECUPERO E DI CONSOLIDAMENTO

Il recupero e il consolidamento saranno svolti *in itinere*, facendo ricorso, all'occorrenza, al *cooperative learning* e al *peer tutoring*. Occasioni di consolidamento saranno il ripasso dei contenuti analizzati nella lezione precedente, affidato ad uno o più studenti chiamati a turno; la correzione collettiva dei compiti assegnati a casa; le esercitazioni in classe; le verifiche orali, in cui gli studenti non interrogati saranno esortati a intervenire da posto; i laboratori di scrittura; l'intensificazione degli input culturali e l'approfondimento di determinate tematiche.

Per il recupero, ma anche per il potenziamento, saranno forniti esercizi graduati per difficoltà, mappe concettuali, schede di sintesi/approfondimento, risorse on-line.

A chiudere gli interventi di recupero/consolidamento ci sarà una valutazione tempestiva e trasparente.



ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO EUGENIO BARSANTI

Meccanica/Meccatronica ed Energia (Articolazione Meccanica/Meccatronica)
Trasporti e Logistica (Opzione Costruzioni Aeronautiche)
Elettronica ed Elettrotecnica (Articolazioni Elettrotecnica/
Elettronica/Automazione)
Informatica e Telecomunicazioni

Percorso di II Livello: Elettronica ed Elettrotecnica-Articolazione Elettrotecnica



PROGETTAZIONE DIDATTICA

CONOSCENZE, ABILITA' E COMPETENZE ARTICOLATE IN UNITA' DIDATTICHE DI APPRENDIMENTO

PROFILO IN INGRESSO DELLA CLASSE

Cl. 5B a.s. 2025/26

Prof. Ardolino Esposito Giovanna

UDA DISCIPLINARI

UDA 1

LE MODIFICAZIONI BIOLOGICHE INDOTTE DALL'ALLENAMENTO

Competenze:

- *Essere in grado di valutare le criticità del proprio corpo nei diversi ambienti*

Conoscenze da acquisire:

- *Allenamento e clima;*
- *Cuore d'atleta;*
- *Adattamenti metabolici.*

Abilità da acquisire:

- *Saper utilizzare allenamenti corretti rispetto agli obiettivi voluti*

Contenuti:

- *Sperimentare trekking in ambienti naturali*

Tempi: *gennaio*

UDA 2

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Competenze:

- *Applicare tipologie di allenamento adatte per i propri obiettivi*

Conoscenze da acquisire:

- *Come impostare una seduta di allenamento;*
- *Esercizi su macchine isotoniche;*
- *Esercizi per i muscoli del busto;*
- *Esercizi per i muscoli degli arti superiori;*
- *Esercizi per i muscoli degli arti inferiori;*
- *Training Autogeno.*

Abilità da acquisire:

Saper impostare un allenamento corretto

Contenuti:



ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO EUGENIO BARSANTI

Meccanica/Meccatronica ed Energia (Articolazione Meccanica/Meccatronica)
Trasporti e Logistica (Opzione Costruzioni Aeronautiche)
Elettronica ed Elettrotecnica (Articolazioni Elettrotecnica/
Elettronica/Automazione)
Informatica e Telecomunicazioni

Percorso di II Livello: Elettronica ed Elettrotecnica-Articolazione Elettrotecnica



- *Esercitazioni specifiche per le attività motorie trattate*

Tempi: *aprile/giugno*

UDA 3

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Competenze:

- *Saper programmare una dieta corretta ed adattarla alla tipologia di allenamento;*
- *Essere in grado di attivare la procedura di primo soccorso in attesa di personale medico.*

Conoscenze da acquisire:

- *Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi del primo soccorso (rianimazione cardio-polmonare);*
- *Doping;*
- *Conoscenza di:*
 - o *Benefici metabolici dell'attività fisica;*
 - o *prevenzione delle patologie cardiovascolari e metaboliche;*
 - o *linee guida OMS per una corretta alimentazione;*
 - o *distorsione dell'immagine corporea (anoressia);*
 - o *danni provocati dal fumo, droga e alcol.*

Abilità da acquisire:

- *Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso;*
- *Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.*

Contenuti:

- *realizzazione di una tabella calorie di 20 alimenti;*
- *prove di primo soccorso.*

Tempi: *marzo/aprile*



ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO EUGENIO BARSANTI

Meccanica/Meccatronica ed Energia (Articolazione Meccanica/Meccatronica)
Trasporti e Logistica (Opzione Costruzioni Aeronautiche)
Elettronica ed Elettrotecnica (Articolazioni Elettrotecnica/
Elettronica/Automazione)
Informatica e Telecomunicazioni

Percorso di II Livello: Elettronica ed Elettrotecnica-Articolazione Elettrotecnica



Gli alunni saranno coinvolti anche nelle attività didattiche relative a:

➤ **Ed. Civica:**

UDA interdisciplinare (proposta dal cdc)

Scheda UDA n.1 Titolo: Mangiare sano

Disciplina: Scienze Motorie

Premessa: Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo

Prerequisiti: Conoscenza dei principi alimentari

Competenze: organizzazione dei pasti in base al fabbisogno calorico

Abilità Minime: ascoltare e partecipare alle lezioni; partecipazione attiva; disponibilità a collaborare; impegno.

Conoscenze Essenziali:

- concetto di salute;
- conoscere i principi basilari di una sana alimentazione;
- falsi miti alimentari.

Articolazione dell'intervento (attività docente – metodologia e processi cognitivi promossi):

spiegazione-dimostrazione-esecuzione e correzione- metodo induttivo e metodo deduttivo a seconda della complessità della lezione;

lavoro di gruppo;

Mezzi: Libri di testo, fotocopie.

Attività studenti

- calcolo del fabbisogno calorico giornaliero;
- costruire una piramide alimentare;
- come ripartire i pasti giornalieri.

Criteri per la valutazione e la certificazione dei risultati di apprendimento:

A conclusione del percorso didattico-educativo si svolgerà una prova di verifica (questionario) per valutare il livello di comprensione avvenuto.

Pomigliano d'Arco 01/05/2026

Firma
Giovanna Ardolino Esposito