

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: IVAN STELLATO

INDIRIZZO : ARTI AUSILIARIE DELLE PROFESSIONI SANITARIE: ODONTOTECNICO

Classe: 50A

Anno Scolastico: 2023/24

Libro di testo (consigliato): Più Movimento Slim – Fiorini G., Coretti S., Bocchi S.

PRESENTAZIONE DELLA CLASSE - SITUAZIONE FINALE

La classe è composta da 23 alunni.

La classe si è dimostrata subito interessata e partecipe alle lezioni, rispettando le regole di comportamento sia in classe che in palestra. Lo svolgimento delle attività proposte avviene in un clima sereno ed armonioso. Nel complesso dal punto di vista motorio-sportivo, la classe ha dimostrato discrete capacità condizionali e coordinative, in alcuni casi eccellenti. La classe possiede una discreta conoscenza complessiva degli argomenti che sono stati trattati nel corso dell'anno scolastico. Gli studenti hanno acquisito gli strumenti per orientare, in modo autonomo e consapevole, la propria pratica motoria e sportiva come stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psicofisico e relazionale. Hanno acquisito la conoscenza dell'attività sportiva intesa come valore etico, del confronto e della competizione. Nel processo di valutazione periodica e finale verranno presi in esame: il livello di partenza, il progresso evidenziato, il livello di raggiungimento delle competenze specifiche.

UdA n. 1	TITOLO: Gioco e sport	Ore: 19
<input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Interdisciplinare		
UdA n. 2	TITOLO: Espressività corporea e acrosport	Ore: 10
<input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Interdisciplinare		
UdA n. 3	TITOLO: Sport e regole	Ore: 21
<input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Interdisciplinare		
UdA n. 4	TITOLO: Alimentazione e doping	Ore: 12
<input checked="" type="checkbox"/> Disciplinare <input type="checkbox"/> Interdisciplinare		
TOTALE ORE		62

Il docente: IVAN STELLATO

UNITÁ DI APPRENDIMENTO			
DESCRIZIONE E ANNO DI CORSO			
CODICE	Il criterio di codificazione (univoco per tutti) verrà comunicato in seguito		
Elementi identificativi dei destinatari dell’UdA	Tutte le classi del 5° anno di ogni indirizzo		
Titolo UdA	Gioco e sport		
COMPETENZE			
COMPETENZE	Asse di riferimento	Conoscenze	Abilità
Competenza generale Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell’espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo (IP.CG.09)	Scienze motorie	-Le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo. -Il ritmo personale nelle azioni motorie e sportive. -Approfondimenti sulla conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. -Sviluppo delle strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport. -Padronanza della terminologia, del regolamento tecnico, del fairplay e dei modelli organizzativi (tornei, feste sportive...) -L’importanza degli sport nelle diverse culture.	-Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell’attività motoria e sportiva. -Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning. -Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. -Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive. -Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi. -Cercare, attraverso lo sport, di favorire l’inclusione ed avvicinare culture differenti.
Competenza di cittadinanza Agire in modo autonomo e responsabile (C5)	Scienze motorie	/	/
MATERIE			
MATERIE Insegnamenti coinvolti	Scienze motorie (19 ore)		

INFORMAZIONI				
Monte ore complessivo		19 ore		
Obiettivi – Compito autentico/di realtà di riferimento e prodotti		Partecipare in forma propositiva ad una competizione sportiva		
Strumenti		Aula della classe, laboratorio LIM e palestre Attrezzature sportive varie, materiale fornito dal docente		
Conoscenze		Regolamento della palestra (ed. civica) Cenni sulla storia dello sport Le regole di base e il fair play Elementi tecnici – tattici I ruoli principali		
Sintesi (Facoltativo)				
FASI				
Fase	Contenuti essenziali delle attività	Disciplina	Modalità didattiche	Monte ore
1	Presentazione dell’UDA e approccio iniziale all’attività	Scienze motorie	Lezione frontale Lezione dialogata Lezione pratica	2
2	Regolamento della palestra (ed. civica) Cenni sulla storia dello sport Le regole di base e il fair play Elementi tecnici – tattici I ruoli principali Esercitazioni individuali e di gruppo	Scienze motorie	Lezione dialogata Lezione pratica Problem solving	14
3	Compito di realtà ed eventuali recuperi	Scienze motorie	Lezione pratica	3
REQUISITI				
Requisiti in ingresso ed eventuali certificazioni necessarie (Facoltativo)				

LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE			
Riportare le competenze inserite nel punto 2	Indicatori	Descrittori	Livelli
Competenza IP.CG.09	Rubrica di processo	Lo studente ha incontrato difficoltà nell'affrontare il compito di realtà ed è riuscito ad applicare le conoscenze e le abilità necessarie solo se aiutato dall'insegnante o da un pari.	Iniziale
		Lo studente è riuscito a svolgere in autonomia le parti più semplici del compito di realtà, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali.	Base
		Lo studente ha mostrato di saper agire in maniera competente per risolvere la situazione problema, dimostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità richieste.	Intermedio
		Lo studente ha saputo agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito di realtà, mostrando una sicura padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità richieste.	Avanzato

DESCRITTORI GENERALI DEI LIVELLI DI COMPETENZA

INDICATORI	INIZIALE	BASE	INTERMEDIO	AVANZATO
1. Rubrica di processo (valuta la competenza agita in situazione)	Lo studente ha incontrato difficoltà nell'affrontare il compito di realtà ed è riuscito ad applicare le conoscenze e le abilità necessarie solo se aiutato dall'insegnante o da un pari.	Lo studente è riuscito a svolgere in autonomia le parti più semplici del compito di realtà, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali	Lo studente ha mostrato di saper agire in maniera competente per risolvere la situazione problema, dimostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità richieste	Lo studente ha saputo agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito di realtà, mostrando una sicura padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità richieste
2. Rubrica di prodotto (risultato dell'agire competente in termini di elaborato)	L'elaborato prodotto presenta varie imperfezioni, una struttura poco coerente e denota un basso livello di competenza da parte dell'alunno	L'elaborato prodotto risulta essere semplice, essenziale ed abbastanza corretto, perciò dimostra come l'alunno sia in grado di utilizzare le principali conoscenze e abilità richieste	L'elaborato prodotto risulta essere ben sviluppato ed in gran parte corretto, perciò dimostra come l'alunno abbia raggiunto un buon livello di padronanza della competenza richiesta	L'elaborato prodotto risulta essere significativo ed originale, corretto e ben strutturato, perciò dimostra un'ottima padronanza della competenza richiesta da parte dell'alunno
3. Rubrica di consapevolezza metacognitiva (risultato della relazione individuale sull'UdA o dell'esposizione)	La relazione/esposizione mostra uno scarso livello di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione/illustrazione approssimata ed imprecisa dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con una proprietà di linguaggio da migliorare	La relazione/esposizione mostra un discreto livello di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione semplice ed essenziale dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso basilare del linguaggio specifico	La relazione/esposizione denota una buona capacità di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione precisa e abbastanza dettagliata dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso corretto del linguaggio specifico	La relazione/esposizione denota un livello profondo di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione completa, ragionata e approfondita delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso costante e preciso del linguaggio specifico

SCHEDA DA CONSEGNARE ALLO STUDENTE PER LO SVOLGIMENTO DEL COMPITO

Questa scheda è destinata allo studente e va acclusa all'UdA in quanto traduce in modo semplice gli elementi chiave dell'UdA stessa.

Per questo si suggerisce di indicare, in forma essenziale:

- ☐ che cosa si chiede loro di fare: apprendere e mettere in pratica fondamentali tecnico-tattici di una disciplina praticata;
- ☐ con quali scopi e motivazioni: agire in modo autonomo e responsabile nello sport;
- ☐ con quali modalità: a livello individuale e di gruppo, in aula e in palestra;
- ☐ per realizzare quali prodotti: partecipare in forma propositiva ad una competizione sportiva;
- ☐ in quanto tempo: 19 ore;
- ☐ con quali risorse a disposizione: materiale fornito dal docente, attrezzature sportive.

UNITÁ DI APPRENDIMENTO			
DESCRIZIONE E ANNO DI CORSO			
CODICE	Il criterio di codificazione (univoco per tutti) verrà comunicato in seguito		
Elementi identificativi dei destinatari dell'UdA	Tutte le classi del 5° anno di ogni indirizzo		
Titolo UdA	Espressività corporea e acrosport		
COMPETENZE			
COMPETENZE	Asse di riferimento	Conoscenze	Abilità
Competenza intermedia generale. Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo (IP.CG.09)	Scienze motorie	-La comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali. -Le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo. -Le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo. -Il ritmo personale nelle azioni motorie e sportive. -Approfondimenti sulla conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.	-Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea. -Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva. -Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale. -Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva. -Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning. -Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.
Competenza di cittadinanza. Collaborare e partecipare (C4)	Scienze motorie	/	/
MATERIE			
MATERIE Insegnamenti coinvolti	Scienze motorie (14 ore)		

INFORMAZIONI				
Monte ore complessivo		14 ore		
Obiettivi – Compito autentico/di realtà di riferimento e prodotti		Ideare ed eseguire una sequenza collettiva di acrosport contenente figure statiche e/o dinamiche di due o più persone		
Strumenti		Aula della classe, laboratorio LIM e palestre Attrezzature sportive varie, materiale fornito dal docente		
Conoscenze		Linguaggio del corpo Forza, mobilità, coordinazione ed equilibrio Acrosport		
Sintesi (Facoltativo)				
FASI				
Fase	Contenuti essenziali delle attività	Disciplina	Modalità didattiche	Monte ore
1	Presentazione dell’UDA e approccio iniziale all’attività	Scienze motorie	Lezione frontale Lezione dialogata Lezione pratica	2
2	Linguaggio del corpo Forza, mobilità, coordinazione ed equilibrio Acrosport Esercitazioni individuali e di gruppo	Scienze motorie	Lezione dialogata Lezione pratica Problem solving	8
3	Compito di realtà ed eventuali recuperi	Scienze motorie	Lezione pratica	4
REQUISITI				
Requisiti in ingresso ed eventuali certificazioni necessarie (Facoltativo)				

LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE			
Riportare le competenze inserite nel punto 2	Indicatori	Descrittori	Livelli
Competenza IP.CG.09	Rubrica di processo	Lo studente ha incontrato difficoltà nell'affrontare il compito di realtà ed è riuscito ad applicare le conoscenze e le abilità necessarie solo se aiutato dall'insegnante o da un pari.	Iniziale
		Lo studente è riuscito a svolgere in autonomia le parti più semplici del compito di realtà, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali.	Base
		Lo studente ha mostrato di saper agire in maniera competente per risolvere la situazione problema, dimostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità richieste.	Intermedio
		Lo studente ha saputo agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito di realtà, mostrando una sicura padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità richieste.	Avanzato

DESCRITTORI GENERALI DEI LIVELLI DI COMPETENZA

INDICATORI	INIZIALE	BASE	INTERMEDIO	AVANZATO
1. Rubrica di processo (valuta la competenza agita in situazione)	Lo studente ha incontrato difficoltà nell'affrontare il compito di realtà ed è riuscito ad applicare le conoscenze e le abilità necessarie solo se aiutato dall'insegnante o da un pari.	Lo studente è riuscito a svolgere in autonomia le parti più semplici del compito di realtà, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali	Lo studente ha mostrato di saper agire in maniera competente per risolvere la situazione problema, dimostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità richieste	Lo studente ha saputo agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito di realtà, mostrando una sicura padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità richieste
2. Rubrica di prodotto (risultato dell'agire competente in termini di elaborato)	L'elaborato prodotto presenta varie imperfezioni, una struttura poco coerente e denota un basso livello di competenza da parte dell'alunno	L'elaborato prodotto risulta essere semplice, essenziale ed abbastanza corretto, perciò dimostra come l'alunno sia in grado di utilizzare le principali conoscenze e abilità richieste	L'elaborato prodotto risulta essere ben sviluppato ed in gran parte corretto, perciò dimostra come l'alunno abbia raggiunto un buon livello di padronanza della competenza richiesta	L'elaborato prodotto risulta essere significativo ed originale, corretto e ben strutturato, perciò dimostra un'ottima padronanza della competenza richiesta da parte dell'alunno
3. Rubrica di consapevolezza metacognitiva (risultato della relazione individuale sull'UdA o dell'esposizione)	La relazione/esposizione mostra uno scarso livello di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione/illustrazione approssimata ed imprecisa dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con una proprietà di linguaggio da migliorare	La relazione/esposizione mostra un discreto livello di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione semplice ed essenziale dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso basilare del linguaggio specifico	La relazione/esposizione denota una buona capacità di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione precisa e abbastanza dettagliata dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso corretto del linguaggio specifico	La relazione/esposizione denota un livello profondo di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione completa, ragionata e approfondita delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso costante e preciso del linguaggio specifico

SCHEDA DA CONSEGNARE ALLO STUDENTE PER LO SVOLGIMENTO DEL COMPITO

Questa scheda è destinata allo studente e va acclusa all'UdA in quanto traduce in modo semplice gli elementi chiave dell'UdA stessa.

Per questo si suggerisce di indicare, in forma essenziale:

- ☐ che cosa si chiede loro di fare: mettere in pratica le capacità motorie ed espressive;
- ☐ con quali scopi e motivazioni: migliorare il controllo e l'espressività del proprio corpo;
- ☐ con quali modalità: a livello individuale e di gruppo, in aula e in palestra;
- ☐ per realizzare quali prodotti: ideare ed eseguire una sequenza collettiva di acrosport contenente figure statiche e/o dinamiche di due o più persone;
- ☐ in quanto tempo: 14 ore;
- ☐ con quali risorse a disposizione: materiale fornito dal docente, attrezzature sportive.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO			
DESCRIZIONE E ANNO DI CORSO			
CODICE	Il criterio di codificazione (univoco per tutti) verrà comunicato in seguito		
Elementi identificativi dei destinatari dell'UdA	Tutte le classi del 5° anno di ogni indirizzo		
Titolo UdA	Sport e regole		
COMPETENZE			
COMPETENZE	Asse di riferimento	Conoscenze	Abilità
Competenza generale Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo (IP.CG.09)	Scienze motorie	-Le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo. -Il ritmo personale nelle azioni motorie e sportive. -Approfondimenti sulla conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. -Sviluppo delle strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport. -Padronanza della terminologia, del regolamento tecnico, del fairplay e dei modelli organizzativi (tornei, feste sportive...) -L'importanza degli sport nelle diverse culture.	-Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva. -Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning. -Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. -Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive. -Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi. -Cercare, attraverso lo sport, di favorire l'inclusione ed avvicinare culture differenti.
Competenza di cittadinanza Agire in modo autonomo e responsabile (C5)	Scienze motorie	/	/
MATERIE			
MATERIE Insegnamenti coinvolti	Scienze motorie (19 ore)		

INFORMAZIONI				
Monte ore complessivo		19 ore		
Obiettivi – Compito autentico/di realtà di riferimento e prodotti		Partecipare in forma propositiva ad una competizione sportiva		
Strumenti		Aula della classe, laboratorio LIM e palestre Attrezzature sportive varie, materiale fornito dal docente		
Conoscenze		Cenni sulla storia dello sport Le regole di base e il fair play Elementi tecnici – tattici I ruoli principali Lo sport inclusivo (ed. civica)		
Sintesi (Facoltativo)				
FASI				
Fase	Contenuti essenziali delle attività	Disciplina	Modalità didattiche	Monte ore
1	Presentazione dell’UDA e approccio iniziale all’attività	Scienze motorie	Lezione frontale Lezione dialogata Lezione pratica	2
2	Cenni sulla storia dello sport Le regole di base e il fair play Elementi tecnici – tattici I ruoli principali Esercitazioni individuali e di gruppo Lo sport inclusivo (ed.civica)	Scienze motorie	Lezione dialogata Lezione pratica Problem solving	14
3	Compito di realtà ed eventuali recuperi	Scienze motorie	Lezione pratica	3
REQUISITI				
Requisiti in ingresso ed eventuali certificazioni necessarie (Facoltativo)				

LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE			
Riportare le competenze inserite nel punto 2	Indicatori	Descrittori	Livelli
Competenza IP.CG.09	Rubrica di processo	Lo studente ha incontrato difficoltà nell'affrontare il compito di realtà ed è riuscito ad applicare le conoscenze e le abilità necessarie solo se aiutato dall'insegnante o da un pari.	Iniziale
		Lo studente è riuscito a svolgere in autonomia le parti più semplici del compito di realtà, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali.	Base
		Lo studente ha mostrato di saper agire in maniera competente per risolvere la situazione problema, dimostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità richieste.	Intermedio
		Lo studente ha saputo agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito di realtà, mostrando una sicura padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità richieste.	Avanzato

DESCRITTORI GENERALI DEI LIVELLI DI COMPETENZA

INDICATORI	INIZIALE	BASE	INTERMEDIO	AVANZATO
1. Rubrica di processo (valuta la competenza agita in situazione)	Lo studente ha incontrato difficoltà nell'affrontare il compito di realtà ed è riuscito ad applicare le conoscenze e le abilità necessarie solo se aiutato dall'insegnante o da un pari.	Lo studente è riuscito a svolgere in autonomia le parti più semplici del compito di realtà, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali	Lo studente ha mostrato di saper agire in maniera competente per risolvere la situazione problema, dimostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità richieste	Lo studente ha saputo agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito di realtà, mostrando una sicura padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità richieste
2. Rubrica di prodotto (risultato dell'agire competente in termini di elaborato)	L'elaborato prodotto presenta varie imperfezioni, una struttura poco coerente e denota un basso livello di competenza da parte dell'alunno	L'elaborato prodotto risulta essere semplice, essenziale ed abbastanza corretto, perciò dimostra come l'alunno sia in grado di utilizzare le principali conoscenze e abilità richieste	L'elaborato prodotto risulta essere ben sviluppato ed in gran parte corretto, perciò dimostra come l'alunno abbia raggiunto un buon livello di padronanza della competenza richiesta	L'elaborato prodotto risulta essere significativo ed originale, corretto e ben strutturato, perciò dimostra un'ottima padronanza della competenza richiesta da parte dell'alunno
3. Rubrica di consapevolezza metacognitiva (risultato della relazione individuale sull'UdA o dell'esposizione)	La relazione/esposizione mostra uno scarso livello di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione/illustrazione approssimata ed imprecisa dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con una proprietà di linguaggio da migliorare	La relazione/esposizione mostra un discreto livello di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione semplice ed essenziale dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso basilare del linguaggio specifico	La relazione/esposizione denota una buona capacità di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione precisa e abbastanza dettagliata dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso corretto del linguaggio specifico	La relazione/esposizione denota un livello profondo di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione completa, ragionata e approfondita delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso costante e preciso del linguaggio specifico

SCHEDA DA CONSEGNARE ALLO STUDENTE PER LO SVOLGIMENTO DEL COMPITO

Questa scheda è destinata allo studente e va acclusa all'UdA in quanto traduce in modo semplice gli elementi chiave dell'UdA stessa.

Per questo si suggerisce di indicare, in forma essenziale:

- ☐ che cosa si chiede loro di fare: apprendere e mettere in pratica fondamentali tecnico-tattici di una disciplina praticata;
- ☐ con quali scopi e motivazioni: agire in modo autonomo e responsabile nello sport;
- ☐ con quali modalità: a livello individuale e di gruppo, in aula e in palestra;
- ☐ per realizzare quali prodotti: partecipare in forma propositiva ad una competizione sportiva;
- ☐ in quanto tempo: 19 ore;
- ☐ con quali risorse a disposizione: materiale fornito dal docente, attrezzature sportive.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO			
DESCRIZIONE E ANNO DI CORSO			
CODICE	Il criterio di codificazione (univoco per tutti) verrà comunicato in seguito		
Elementi identificativi dei destinatari dell’UdA	Tutte le classi del 5° anno di ogni indirizzo		
Titolo UdA	Alimentazione e doping		
COMPETENZE			
COMPETENZE	Asse di riferimento	Conoscenze	Abilità
Competenza intermedia generale. Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell’espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo (IP.CG.09)	Scienze motorie	-Gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari e del doping. -Approfondimenti sugli gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.	-Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. -Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning.
Competenza di cittadinanza. Progettare (C2)	Scienze motorie	/	/
MATERIE			
MATERIE Insegnamenti coinvolti	Scienze motorie (14 ore)		

INFORMAZIONI				
Monte ore complessivo		14 ore		
Obiettivi – Compito autentico/di realtà di riferimento e prodotti		Pianificare un'alimentazione corretta e adeguata al proprio fabbisogno energetico		
Strumenti		Aula della classe, laboratorio LIM e palestre Attrezzature sportive varie, materiale fornito dal docente		
Conoscenze		I nutrienti Calorie e dispendio energetico Composizione e peso corporeo Alimentazione e attività fisica Il doping		
Sintesi (Facoltativo)				
FASI				
Fase	Contenuti essenziali delle attività	Disciplina	Modalità didattiche	Monte ore
1	Presentazione dell'UDA e approccio iniziale all'attività	Scienze motorie	Lezione frontale Lezione dialogata Lezione pratica	2
2	I nutrienti Calorie e dispendio energetico Composizione e peso corporeo Alimentazione e attività fisica Il doping Esercitazioni individuali e di gruppo	Scienze motorie	Lezione dialogata Lezione pratica Problem solving	8
3	Compito di realtà ed eventuali recuperi	Scienze motorie		4
REQUISITI				
Requisiti in ingresso ed eventuali certificazioni necessarie (Facoltativo)				

LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE			
Riportare le competenze inserite nel punto 2	Indicatori	Descrittori	Livelli
Competenza IP.CG.09	Rubrica di processo	Lo studente ha incontrato difficoltà nell'affrontare il compito di realtà ed è riuscito ad applicare le conoscenze e le abilità necessarie solo se aiutato dall'insegnante o da un pari.	Iniziale
		Lo studente è riuscito a svolgere in autonomia le parti più semplici del compito di realtà, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali.	Base
		Lo studente ha mostrato di saper agire in maniera competente per risolvere la situazione problema, dimostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità richieste.	Intermedio
		Lo studente ha saputo agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito di realtà, mostrando una sicura padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità richieste.	Avanzato

DESCRITTORI GENERALI DEI LIVELLI DI COMPETENZA

INDICATORI	INIZIALE	BASE	INTERMEDIO	AVANZATO
1. Rubrica di processo (valuta la competenza agita in situazione)	Lo studente ha incontrato difficoltà nell'affrontare il compito di realtà ed è riuscito ad applicare le conoscenze e le abilità necessarie solo se aiutato dall'insegnante o da un pari.	Lo studente è riuscito a svolgere in autonomia le parti più semplici del compito di realtà, mostrando di possedere conoscenze ed abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali	Lo studente ha mostrato di saper agire in maniera competente per risolvere la situazione problema, dimostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità richieste	Lo studente ha saputo agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito di realtà, mostrando una sicura padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità richieste
2. Rubrica di prodotto (risultato dell'agire competente in termini di elaborato)	L'elaborato prodotto presenta varie imperfezioni, una struttura poco coerente e denota un basso livello di competenza da parte dell'alunno	L'elaborato prodotto risulta essere semplice, essenziale ed abbastanza corretto, perciò dimostra come l'alunno sia in grado di utilizzare le principali conoscenze e abilità richieste	L'elaborato prodotto risulta essere ben sviluppato ed in gran parte corretto, perciò dimostra come l'alunno abbia raggiunto un buon livello di padronanza della competenza richiesta	L'elaborato prodotto risulta essere significativo ed originale, corretto e ben strutturato, perciò dimostra un'ottima padronanza della competenza richiesta da parte dell'alunno
3. Rubrica di consapevolezza metacognitiva (risultato della relazione individuale sull'UdA o dell'esposizione)	La relazione/esposizione mostra uno scarso livello di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione/illustrazione approssimata ed imprecisa dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con una proprietà di linguaggio da migliorare	La relazione/esposizione mostra un discreto livello di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione semplice ed essenziale dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso basilare del linguaggio specifico	La relazione/esposizione denota una buona capacità di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione precisa e abbastanza dettagliata dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso corretto del linguaggio specifico	La relazione/esposizione denota un livello profondo di riflessione dell'alunno sulle attività svolte e sul proprio operato ed una ricostruzione completa, ragionata e approfondita delle fasi e degli obiettivi del percorso, con un uso costante e preciso del linguaggio specifico

SCHEDA DA CONSEGNARE ALLO STUDENTE PER LO SVOLGIMENTO DEL COMPITO

Questa scheda è destinata allo studente e va acclusa all'UdA in quanto traduce in modo semplice gli elementi chiave dell'UdA stessa.

Per questo si suggerisce di indicare, in forma essenziale:

- ☐ che cosa si chiede loro di fare: conoscere e applicare i principi alimentari;
- ☐ con quali scopi e motivazioni: seguire un sano e corretto stile di vita;
- ☐ con quali modalità: a livello individuale e di gruppo, in aula e in palestra;
- ☐ per realizzare quali prodotti: pianificare un'alimentazione corretta e adeguata al proprio fabbisogno energetico;
- ☐ in quanto tempo: 14 ore;
- ☐ con quali risorse a disposizione: materiale fornito dal docente, attrezzature sportive.