

SCIENZE MOTORIE PREMESSA

Il lavoro che segue rappresenta le programmazioni per competenze sviluppate tenendo conto delle conoscenze (sapere) e delle abilità (saper fare) nonché dei contenuti disciplinari che i docenti, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento e nell'attenta consapevolezza delle esigenze e dei bisogni culturali e formativi delle classi ad essi affidate, sapranno realizzare in modo condiviso e unitario.

Pertanto la seguente programmazione costituisce il riferimento comune dell'intero dipartimento di Scienze Motorie dell'Istituto, al fine di costruire una definizione dei saperi, delle competenze e delle abilità certificabili al momento del superamento del primo biennio e dell'esame di Stato previsto nel quinto anno.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

Le **competenze chiave di Cittadinanza** da acquisire al termine del primo biennio sono trasversali ai vari assi culturali e quelle individuate vengono di seguito riportate.

Imparare a imparare

Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio Individuare, scegliere ed utilizzare varie fonti e varie modalità di informazioni e di formazione (formale, non formale ed informale) in funzione dei tempi disponibili e delle proprie strategie.

Progettare

Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro

.Utilizzare le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi, realistici e prioritari e le relative priorità.
Valutare vincoli e possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti

Comunicare

Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico e motorio) e di diversa complessità Rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure,

atteggiamenti, stati d'animo, emozioni,ecc. Utilizzare linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico e corporeo) e diverse conoscenze disciplinari mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali)

Collaborare e partecipare

Interagire in gruppo

Comprendere i diversi punti di vista

Valorizzare le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità

Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.

Agire in modo autonomo e consapevole

Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale Far valere nella vita sociale i propri diritti e bisogni

Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità

Risolvere problemi

Affrontare situazioni problematiche Costruire e verificare ipotesi Individuare fonti e risorse adeguate Raccogliere e valutare i dati

Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema

Individuare collegamenti e relazioni

Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo

Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la natura probabilistica

Rappresentarli con argomentazioni coerenti

Acquisire e interpretare l'informazione

Acquisire l'informazione ricevuta nei diversi ambiti e attraverso diversi strumenti comunicativi Interpretarla criticamente valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni Nel processo di acquisizione delle competenze chiave di Cittadinanza, le Scienze motorie contribuiranno come indicato nella seguente tabella.

Per il raggiungimento di tali obiettivi trasversali specificatamente alla mia materia intendo mirare ai seguenti obiettivi specifici:

1. L'acquisizione del valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile.
2. Il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i mezzi pluridisciplinari
3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro- muscolari
4. L'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che , dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisce l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute)
5. L'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

PRIMO BIENNIO

- **La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi, utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

- **Lo sport, le regole e il fair play**

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di un problema; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità cognitive, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.

Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

Lo sport, le regole ed il fair play

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

Lo studente coopererà in equipe utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e le attitudini a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggiore difficoltà stimolando il piacere di vivere esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo.

QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo

dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuare contesto socioculturale, in una prospettiva di durata tutto l'arco della vita.

Lo sport, le regole , il fair play

Lo studente conoscerà ed applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

FINALITÀ

L'insegnamento delle scienze motorie nella scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro per le classi del biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

Il piano di lavoro per le classi del biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

DISCIPLINA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PRIMO BIENNIO

| | |
|-----------------------------|--|
| COMPETENZE DELL'ASSE | <ul style="list-style-type: none"> • Padroneggiare la lingua italiana in forma orale e scritta, con chiarezza e proprietà a seconda dei diversi contesti e scopi; • Riflettere sugli aspetti metalinguistici del codice comunicativo; • Padroneggiare gli strumenti per l'interpretazione e la produzione di testi; • Utilizzare con pertinenza i lessici disciplinari, anche con riferimento alla lingua straniera; • Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo; • Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi. |
|-----------------------------|--|

PRIMO ANNO

| | |
|--------------------------------|--|
| COMPETENZE DISCIPLINARI | <ul style="list-style-type: none"> • Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo • Saper eseguire , seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale • Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali • Saper seguire una sana e corretta alimentazione • Saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni • Confronto agonistico con etica corretta • Spirito di collaborazione, rispetto degli altri • Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale |
|--------------------------------|--|

| | |
|----------------------------------|--|
| COMPETENZE CHIAVE EUROPEE | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicazione nella madrelingua • Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti; • Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo; • Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi; • Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti: sociali, culturali, scientifici, economici, tecnologici; • Imparare a imparare • Interagire adeguatamente e in modo chiaro sul piano linguistico in un'intera gamma di contesti culturali e sociali. • Individuare collegamenti e relazioni; • Acquisire ed interpretare l'informazione; • Organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro; • 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. |
|----------------------------------|--|

| | |
|-----------------------------------|--|
| COMPETENZE DI CITTADINANZA | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare a imparare • Progettare • Comunicare • Collaborare e partecipare • Agire in modo autonomo e consapevole • Risolvere problemi • Individuare collegamenti e relazioni |
|-----------------------------------|--|

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Acquisire e interpretare l'informazione |
| ABILITA' | <ul style="list-style-type: none"> • Padronanza degli schemi motori di base • Sviluppo delle qualità motorie • Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport • Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune • Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play • Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria • Giochi, partite, tornei interni • Attivazione comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale |
| CONOSCENZE | <ul style="list-style-type: none"> • Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità • Lo sport, le regole e il fair play • Salute, benessere, sicurezza e prevenzione • Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico • Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo • Conoscenza degli equilibri posturali • Cenni dell'apparato locomotore. • Traumatologia: lesioni a carico delle ossa e dei muscoli • Paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare • Attività a carico naturale • Attività di opposizione e resistenza • Attività di resistenza per il controllo segmentario • Conoscenza delle attività sportive individuali: Atletica leggera-Ginnastica ritmica-Sci-Badminton- Tennistavolo – Tennis e di squadra: pallacanestro- Pallavolo- Calcio- Calcetto • Conoscenza delle principali regole degli sport praticati • Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati • Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti • Elementi di educazione alimentare • I disturbi alimentari: anoressia e bulimia • Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale • Orientamento in contesti diversificati |
| OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. • Conoscere le regole fondamentali del gioco degli sport praticati • Saper eseguire in modo corretto ed essenziale esercizi o fondamentali di gioco • Eseguire i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione |

| | | |
|---|--|--|
| COMPETENZE DI EDUCAZIONE CIVICA | Agenda 2030 e sviluppo sostenibile I benefici del movimento | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i benefici, sull'adolescente che derivano da stili di vita attivi • Saper distinguere comportamenti virtuosi su cui si basa la salute |
| METODOLOGIE | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale dialogata • Confronto studente/docente • Tutoring • Peer to peer • Lezione frontale • Approccio problematico e dialogico • Cooperative learning • Riflessione individuale • Lezione pratica • Flipped classroom | | |
| VALUTAZIONE | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • verifica orale Interrogazione breve • Verifica pratica | | |
| SECONDO ANNO | | |
| COMPETENZE DISCIPLINARI | <ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina • Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte • Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale • Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali • Promuovere uno stile di vita sano e attivo • Sapersi orientare con bussole, mappe, e carte • Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale • Sapere cosa fare per evitare rischi e pericoli • Avere comportamenti rispettosi nei confronti della natura | |
| COMPETENZE CHIAVE EUROPEE | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicazione nella madrelingua: • Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti; • Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo; • Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi; • Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti: sociali, culturali, scientifici, economici, tecnologici; • Imparare a imparare • Interagire adeguatamente e in modo chiaro sul piano linguistico in un'intera gamma di contesti culturali e sociali. • Individuare collegamenti e relazioni; • Acquisire ed interpretare l'informazione; • Organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro; | |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| COMPETENZE DI CITTADINANZA | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare a imparare • Progettare • Comunicare • Collaborare e partecipare • Agire in modo autonomo e consapevole • Risolvere problemi • Individuare collegamenti e relazioni • Acquisire e interpretare l'informazione |
| ABILITA' | <ul style="list-style-type: none"> • Miglioramento delle capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali • Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport • Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune • Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play • Prevenzione degli infortuni e tecniche di primo intervento • Attivazione di comportamenti responsabili nei confronti della natura |
| CONOSCENZE | <ul style="list-style-type: none"> • Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità • Lo sport, le regole e il fair play • Salute, benessere, sicurezza e prevenzione • Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico • Conoscenze generali del corpo umano: apparato cardio-circolatorio ed apparato respiratorio • Gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio-respiratorio • Rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo • Gli schemi motori e le loro caratteristiche • Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo • Conoscenza delle attività sportive individuali: Atletica leggera-Ginnastica ritmica-Sci-Badminton- Tennistavolo – Tennis e di squadra: pallacanestro- Pallavolo- Calcio- Calcetto • Conoscenza delle principali regole degli sport praticati • Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati • Cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività • Elementi di primo soccorso cardiologico : il BLS • Nozioni di primo soccorso: emorragie,epistassi,shock,soffocamento • Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti diversi • Conoscere l'Orienteering |
| OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. • Conoscere le regole fondamentali del gioco degli sport praticati • Saper eseguire in modo corretto ed essenziale esercizi o fondamentali di gioco • Eseguire i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione |

| | | |
|---|--|--|
| COMPETENZE DI EDUCAZIONE CIVICA | AGENDA 2030 E SVILUPPO SOSTENIBILE I principi di una sana alimentazione.Cibo e salute Le diete sostenibili | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le nozioni base per nutrirsi in modo corretto • Saper distinguere nei diversi gruppi alimentari macro nutrienti che li compongono |
| METODOLOGIE | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale dialogata • Confronto studente/docente • Tutoring • Peer to peer • Lezione frontale • Approccio problematico e dialogico • Cooperative learning • Riflessione individuale • Lezione pratica • Flipped classroom | | |
| VALUTAZIONE | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • verifica orale Interrogazione breve • Verifica pratica | | |

Griglia di valutazione Scienze Motorie e Sportive

| Voto | Giudizio | Aspetti educativo-formativi | Livelli di apprendimento | Conoscenze e competenze motorie |
|-------------|---------------------------------|--|---|---|
| 1-2 | Nulla | Totale disinteresse per l'attività svolta | Livello degli apprendimenti pressoché irrilevabile | Livello delle competenze e conoscenze motorie profondamente inadeguato |
| 3-4 | Gravemente insufficiente | Forte disinteresse per la disciplina | Scarsi apprendimenti | Inadeguato livello delle competenze motorie e delle relative conoscenze, grosse difficoltà di comprensione delle richieste, realizzazione pratica molto lenta, scoordinata e scorretta. |
| 5 | Insufficiente | Parziale disinteresse per la disciplina | L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente | Conoscenze e competenze motorie lacunose o frammentarie |
| 6 | Sufficiente | Raggiunge gli obiettivi minimi impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale | L'apprendimento avviene con poche difficoltà. | Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili |
| 7 | Discreto | Partecipa e si impegna in modo soddisfacente | L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà | Le conoscenze e le competenze motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiunge sempre un livello accettabile nelle prove proposte. |
| 8 | Buono | Positivo il grado di impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la disciplina. | L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro | Il livello delle competenze motorie è di qualità, sia sul piano coordinativo, sia su quello tattico e della rapidità di risposta motoria. |

| | | | | |
|-----------|-------------------|---|--|--|
| 9 | Ottimo | Fortemente motivato e interessato. | Velocità di apprendimento, comprensione, elaborazione e risposta motoria. | Elevato livello delle abilità motorie, livello coordinativo raffinato e molto elevato |
| 10 | Eccellente | Impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente | Velocità di risposta, fantasia tattica, grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo. | Il livello delle competenze, delle conoscenze e delle prestazioni è sempre eccellente. |

DISCIPLINA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SECONDO BIENNIO

COMPETENZE DELL'ASSE

- Padroneggiare la lingua italiana in forma orale e scritta, con chiarezza e proprietà a seconda dei diversi contesti e scopi;
- Riflettere sugli aspetti metalinguistici del codice comunicativo;
- Padroneggiare gli strumenti per l'interpretazione e la produzione di testi;
- Utilizzare con pertinenza i lessici disciplinari, anche con riferimento alla lingua straniera;
- Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo;
- Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi.

TERZO ANNO

COMPETENZE DISCIPLINARI

- Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complicate
- Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due e degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini
- Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni
- Essere consapevoli dei danni alla salute di alcune sostanze nocive
- Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri
- Sapersi orientare con bussole carte e mappe
- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura
- Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

- Comunicazione nella madrelingua
- Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti;
- Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo;
- Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi;
- Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti: sociali, culturali, scientifici, economici, tecnologici;
- Imparare a imparare
- Interagire adeguatamente e in modo chiaro sul piano linguistico in un'intera gamma di contesti culturali e sociali.
- Individuare collegamenti e relazioni;
- Acquisire ed interpretare l'informazione;
- Organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro;
- 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.

COMPETENZE DI CITTADINANZA

- Imparare a imparare
- Progettare
- Comunicare
- Collaborare e partecipare
- Agire in modo autonomo e consapevole
- Risolvere problemi
- Individuare collegamenti e relazioni
- Acquisire e interpretare l'informazione

| | | |
|--|--|--|
| ABILITA' | <ul style="list-style-type: none"> • Miglioramento delle proprie capacità motorie e coordinative • Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali • Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute • Muoversi in sicurezza in diversi ambienti | |
| CONOSCENZE | <ul style="list-style-type: none"> • Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità • Lo sport, le regole e il fair play • Salute , benessere, sicurezza e prevenzione • Relazione con l' ambiente naturale e tecnologico • Conseguire un miglioramento delle capacità motorie <ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche degli sport di squadra e individuali • Tornei, giochi, partite • Sport in ambiente urbano, aerobica, step, cardio- fitness • Conoscere i danni provocati da sostanze nocive: fumo, alcool, droghe , sostanze dopanti • Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione • Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono • Conoscere come tutelare e rispettare la natura Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola • Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale • Orienteering Trekking | |
| OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere in proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. • Conoscere le regole fondamentali di almeno due giochi di squadra • Saper eseguire in modo corretto esercizi o fondamentali di gioco • Eseguire i gesti tecnici più appropriati alle situazioni di gioco, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione | |
| COMPETENZE DI EDUCAZIONE CIVICA | Agenda 2030 e sviluppo sostenibile I comportamenti a rischio | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere danni che derivano dall' uso di sostanze (alcool, fumo, droghe) • Avere consapevolezza di come e' possibile gestire il disagio, per evitare comportamenti a rischio |
| <p style="text-align: center;">METODOLOGIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale dialogata • Confronto studente/docente • Tutoring • Peer to peer • Lezione frontale • Approccio problematico e dialogico • Cooperative learning | | |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Riflessione individuale • Lezione pratica • Flipped classroom | |
| VALUTAZIONE | |
| <ul style="list-style-type: none"> • verifica orale Interrogazione breve • Verifica pratica | |
| QUARTO ANNO | |
| COMPETENZE DISCIPLINARI | <ul style="list-style-type: none"> • Accrescere la padronanza di sé • Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità • Affinare le tecniche e le tattiche d almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini • Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni • Essere consapevoli dei danni alla salute di alcune sostanze nocive • Rispettare i criteri di base per se e per gli altri • Sapersi orientare con bussole carte e mappe • Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura • Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale |
| COMPETENZE CHIAVE EUROPEE | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicazione nella madrelingua: • Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti; • Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo; • Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi; • Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti: sociali, culturali, scientifici, economici, tecnologici; • Imparare a imparare • Interagire adeguatamente e in modo chiaro sul piano linguistico in un'intera gamma di contesti culturali e sociali. • Individuare collegamenti e relazioni; • Acquisire ed interpretare l'informazione; • Organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro; • 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. |
| COMPETENZE DI CITTADINANZA | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare a imparare • Progettare • Comunicare • Collaborare e partecipare • Agire in modo autonomo e consapevole • Risolvere problemi • Individuare collegamenti e relazioni • Acquisire e interpretare l'informazione |
| ABILITA' | <ul style="list-style-type: none"> • Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza • Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute • Muoversi in sicurezza in diversi ambienti | |
| CONOSCENZE | <ul style="list-style-type: none"> • Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita' • Lo sport,le regole e il fair play • Salute , benessere, sicurezza e prevenzione • Relazione con l' ambiente naturale e tecnologico • Conoscenza del corpo umano:L'apparato digerente e i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva • Il fabbisogno energetico e il metabolismo Classificazione degli sport in base ai meccanismi di produzione energeticaApprofondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali • Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive • Teoria dell'allenamento Partite ,giochi,tornei • Sport in ambiente urbano, aerobica, step, cardio-fitness • Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione • Conoscere le norme igienico sanitarie sulla sessualità • L' AIDS • L'Epatite • Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono Conoscere come tutelare e rispettare la natura Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola • Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale • Orienteering Trekking | |
| OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere in proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. • Conoscere le regole fondamentali di almeno due giochi di squadra • Saper eseguire in modo corretto esercizi o fondamentali di gioco • Eseguire i gesti tecnici più appropriati alle situazioni di gioco, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione | |
| COMPETENZE DI EDUCAZIONE CIVICA | AGENDA 2030 E SVILUPPO SOSTENIBILE Il Primo Soccorso | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere nozioni e tecniche di base del Primo Soccorso • Saper consapevolmente come approcciarsi ad un infortunato |
| METODOLOGIE | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale dialogata • Confronto studente/docente • Tutoring • Peer to peer | | |

- Lezione frontale
- Approccio problematico e dialogico
- Cooperative learning
- Riflessione individuale
- Lezione pratica
- Flipped classroom

VALUTAZIONE

- verifica orale Interrogazione breve
- Verifica pratica

QUINTO ANNO

COMPETENZE DISCIPLINARI

- Essere capace di correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo e con le manifestazioni culturali ad esse
- Saper gestire autonomamente comportamenti che interessano le strutture e le funzioni del corpo
- Conoscere apparati e sistemi del corpo umano, in particolare quelli che generano il movimento
- Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini
- Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni
- Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà
- Sapersi orientare con bussole carte e mappe
- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura
- Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

- Comunicazione nella madrelingua:
- Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti;
- Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo;
- Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi;
- Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti: sociali, culturali, scientifici, economici, tecnologici;
- Imparare a imparare
- Interagire adeguatamente e in modo chiaro sul piano linguistico in un'intera gamma di contesti culturali e sociali.
- Individuare collegamenti e relazioni;

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Acquisire ed interpretare l'informazione; • Organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro; • 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. |
| COMPETENZE DI CITTADINANZA | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare a imparare • Progettare • Comunicare • Collaborare e partecipare • Agire in modo autonomo e consapevole • Risolvere problemi • Individuare collegamenti e relazioni • Acquisire e interpretare l'informazione |
| ABILITA' | <ul style="list-style-type: none"> • Saper spiegare le ragioni storico, sociali, politiche che hanno prodotto particolari comportamenti • Storia delle olimpiadi • Saper spiegare i collegamenti tra i vari apparati e sistemi • Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza • Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute |
| CONOSCENZE | <ul style="list-style-type: none"> • Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita' • Lo sport,le regole e il fair play • Salute , benessere, sicurezza e prevenzione • Relazione con l' ambiente naturale e tecnologico • Cenni delle attività motorie nei vari periodi storici • Conoscere la storia delle Olimpiadi • Conoscere le origini e lo sviluppo delle scienze legate al movimento ,al gioco e allo sport • Conoscere gli apparati e i sistemi del corpo umano,in particolare quelli che generano il movimento • Conoscere le funzioni dei meccanismi energetici, di controllo, biomeccanici dell'apparato locomotore • Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo • Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali • Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive • Teoria dell'allenamento Partite ,giochi,tornei • Sport in ambiente urbano, aerobica, step, cardio-fitness • Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione • Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui • Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono • Conoscere come tutelare e rispettare la natura • Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola • Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale • Orienteering Trekking |

| | | |
|---|--|--|
| OBIETTIVI MINIMI DI APPRENDIMENTO | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere in proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. • Conoscere le regole fondamentali di almeno due giochi di squadra • Saper eseguire in modo corretto esercizi o fondamentali di gioco • Eseguire i gesti tecnici più appropriati alle situazioni di gioco, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione | |
| COMPETENZE DI EDUCAZIONE CIVICA | COSTITUZIONE, ISTITUZIONI, REGOLE E LEGALITA' IL DIRITTO :DOVERE ALLA SALUTE | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le implicazioni personali sociali legate al valore della salute • Adottare consapevolmente condotte virtuose al fine di una salute attiva |
| METODOLOGIE | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione frontale dialogata • Confronto studente/docente • Tutoring • Peer to peer • Lezione frontale • Approccio problematico e dialogico • Cooperative learning • Riflessione individuale • Lezione pratica • Flipped classroom | | |
| VALUTAZIONE | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • verifica orale Interrogazione breve • Verifica pratica | | |

Griglia di valutazione Scienze Motorie e Sportive

| Voto | Giudizio | Aspetti educativo-formativi | Livelli di apprendimento | Conoscenze e competenze motorie |
|-------------|---------------------------------|---|--|---|
| 1-2 | Nulla | Totale disinteresse per l'attività svolta | Livello degli apprendimenti pressoché irrilevabile | Livello delle competenze e conoscenze motorie profondamente inadeguato |
| 3-4 | Gravemente insufficiente | Forte disinteresse per la disciplina | Scarsi apprendimenti | Inadeguato livello delle competenze motorie e delle relative conoscenze, grosse difficoltà di comprensione delle richieste, realizzazione pratica molto lenta, scoordinata e scorretta. |
| 5 | Insufficiente | Parziale disinteresse per la disciplina | L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente | Conoscenze e competenze motorie lacunose o frammentarie |
| 6 | Sufficiente | Raggiunge gli obiettivi minimi impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale | L'apprendimento avviene con poche difficoltà. | Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili |
| 7 | Discreto | Partecipa e si impegna in modo soddisfacente | L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà | Le conoscenze e le competenze motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiunge sempre un livello accettabile nelle prove proposte. |
| 8 | Buono | Positivo il grado di impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la disciplina. | L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro | Il livello delle competenze motorie è di qualità, sia sul piano coordinativo, sia su quello tattico e della rapidità di risposta motoria. |
| 9 | Ottimo | Fortemente motivato e interessato. | Velocità di apprendimento, comprensione, elaborazione e risposta motoria. | Elevato livello delle abilità motorie, livello coordinativo raffinato e molto elevato |
| 10 | Eccellente | Impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente | Velocità di risposta, fantasia tattica, grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo. | Il livello delle competenze, delle conoscenze e delle prestazioni è sempre eccellente. |

