

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

### SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Gli Allegati A (*Profilo culturale, educativo e professionale*) e C (*Indirizzi, Profili, Quadri orari e Risultati di apprendimento*) al Regolamento recante norme per il riordino degli istituti tecnici trovano la declinazione disciplinare nelle *Linee guida per il passaggio al nuovo ordinamento degli Istituti Tecnici* (Direttiva MIUR n. 57 del 15.03.2010), nelle quali è evidenziato il ruolo di ciascuna disciplina nella costruzione delle competenze che caratterizzano il *Profilo*.

Relativamente all'insegnamento di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE i sopra citati documenti stabiliscono quanto segue.

Al termine del Percorso degli Istituti tecnici lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio o di pronta reazione all'imprevisto, sia a scuola che a casa o all'aria aperta.

Gli studenti fruiranno inoltre di opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

In particolare lo studente avrà acquisito le seguenti competenze specifiche della disciplina:

CS1: Raggiungere un equilibrio di competenze senso-percettivo motorie ed espressive produttivo ed efficace sia sul piano motorio che psichico, accettandone i limiti e apprezzandone i miglioramenti.

CS2 : Applicare le tecniche sportive in situazioni nuove e molteplici, pianificandone i contenuti peculiari (riscaldamento, allenamento, arbitraggio) in un contesto di rispetto dei ruoli, dei regolamenti ispirandosi al fair play

CS3: Conferire all'attività motoria il giusto valore di benessere e salute per prevenire patologie, per riconoscere ed evitare i comportamenti devianti e a rischio.

CS4: Sviluppare comportamenti responsabili ed attivi in ambiente naturale, sfruttando anche le risorse tecnologiche.

Dal momento che l'impianto europeo relativo alle competenze chiave da sviluppare lungo tutto l'arco della vita le definisce come "la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale", precisando che esse "sono descritte in termine di responsabilità e autonomia", esse debbono essere collegate alle risorse interne (conoscenze, abilità, altre qualità personali) che ne sono a fondamento.

Ogni materia presente nel piano di studi concorre pertanto, con i propri contenuti, le proprie procedure euristiche, il proprio linguaggio, ad integrare un percorso di acquisizione di competenze che dovrà essere declinato in termini di:

- ◆ conoscenze, definite come il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche relative ad un settore di lavoro o di studio. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche.
- ◆ abilità, definite come le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) pratiche (comprendenti l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti).

| COMPETENZE   | CONOSCENZE   | ABILITA'   |
|--|--|--|
| CS1: Raggiungere un equilibrio di competenze senso-percettivo motorie ed espressive produttivo ed efficace sia sul piano motorio che psichico, accettandone i limiti e apprezzandone i miglioramenti.                                | <p>C1.1. Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.</p> <p>C1.2. Terminologia delle Sc.Motorie e sportive</p> <p>C1.3. Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali.</p> <p>C1.4. L'Allenamento delle capacità Motorie</p> <p>C1.5. Lo sviluppo funzionale delle capacità Motorie( sportive, espressive, inerenti la salute)</p> | <p>A1.1 Riconoscere e utilizzare le parti del proprio corpo in relazione al movimento richiesto</p> <p>A1.2 Realizzare movimenti complessi adeguati alla maturazione personale</p> <p>A1.3 Mantenere equilibri statici, dinamici e in volo</p> <p>A1.4 Svolgere Attività di diversa durata ed intensità</p> <p>A1.5 Eseguire con la massima escursione i movimenti</p> <p>A1.6. Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne</p> <p>A1.7. Compiere movimenti nel più breve tempo possibile</p> <p>A1.8. Valutare le proprie abilità confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.</p> |
| CS2 : Applicare le tecniche sportive in situazioni nuove e molteplici, pianificandone i contenuti peculiari (riscaldamento, allenamento, arbitraggio) in un contesto di rispetto dei ruoli, dei regolamenti ispirandosi al fair play | <p>C2.1. I movimenti fondamentali degli Sports individuali e di squadra</p> <p>C2.2. Sports di squadra, gli schemi di gioco(tecniche e tattica) e i ruoli fondamentali.</p> <p>C2.3. I regolamenti</p> <p>C2.4. I Gesti Arbitrali e i compiti di giuria</p> <p>C2.5. Le caratteristiche delle principali Specialità degli Sports individuali .</p>     | <p>A2.1 Eseguire i diversi gesti fondamentali.</p> <p>A2.2 Eseguire strategie tecnico-tattiche efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche</p> <p>A2.3 Negli sport di squadra utilizzare schemi di gioco e ruoli</p> <p>A2.4 Eseguire azioni differenti negli sports individuali</p> <p>A2.5 Riconoscere i falli le infrazioni di gioco</p> <p>A2.6. Svolgere ruoli di direzione tecnica dell'attività sportiva</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>CS3: Conferire all'attività motoria il giusto valore di benessere e salute per prevenire patologie, per riconoscere ed evitare i comportamenti devianti e a rischio.</p> | <p>C3.1. Concetto di Salute Dinamica<br/> C3. 2. Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute<br/> C3.3. I principi dell'allenamento sportivo e Metodologie<br/> C3.4. La sedentarietà e i principali Paramorfismi<br/> C3.5. Principi e disturbi alimentari<br/> C3.6. Le diverse forme di Dipendenza (Fumo Alcool Droghe e Doping)<br/> C3.7. Principi fondamentali di Prevenzione nell'ambito della Sicurezza personale.<br/> C3. 8. le principali nozioni di Primo Soccorso</p> | <p>A3.1 Utilizzare le diverse metodiche di Allenamento.<br/><br/> A3.2 Assumere posture corrette<br/> A3.3 Fare propri i principi igienici, scientifici e alimentari necessari per mantenere uno stile di vita attivo<br/> A3.4 Calcolare il fabbisogno calorico giornaliero<br/> A3.5 Adottare una dieta adeguata ed equilibrata in rapporto al proprio stile di vita<br/> A3.6 Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività<br/> A3.7 Rispettare le Norme di Sicurezza nelle attività Motorie - Sportive</p> |
| <p>CS4: Sviluppare comportamenti responsabili ed attivi in ambiente naturale, sfruttando anche le risorse tecnologiche</p>  | <p>C4.1 Conosce l'ambiente in cui opera<br/> C4.2 Principi di Educazione Ambientale</p>   | <p>A4.1 Orientare il proprio comportamento nel rispetto dell'ambiente in cui opera<br/> A4.2 Sintetizzare e utilizzare le conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche<br/> A4.3 Utilizza comportamenti responsabili nei confronti del comune Patrimonio ambientale anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.</p>   |

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| Modalità didattiche: | Lezioni frontali<br>Lezioni dialogate<br>Discussioni guidate | Attività: di gruppo o squadra<br>Attività: individuali |
|----------------------|--|--|

|                      |   |                |
|----------------------|---|----------------|
| Strumenti didattici: | Attrezzature della palestra<br>Schede di lavoro<br>Tests motori | Filmati<br>LIM |
|----------------------|---|----------------|

|              |   |   |  |
|--------------|---|---|--|
| Valutazione: | Prove scritte:  | Prove orali:  | Prove pratiche:  |
|              | Trattazione sintetica di argomenti<br>Quesiti a risposta breve<br>Risoluzione di problemi<br>Costruzione grafici<br>Relazioni di argomenti svolti | Interrogazioni<br>Esposizione di ricerche e approfondimenti personali e di gruppo | Esercitazioni in palestra o in ambiente naturale attrezzato allo scopo |

|     |  |
|-----|--|
| CS1 | A partire dal primo anno lo studente si rapporterà in modo adeguato con il proprio corpo, gli altri, gli oggetti e l'ambiente. Impara a controllare il proprio corpo in situazioni variabili. Impara a valutare i propri risultati. Lavora in gruppo e individualmente confrontandosi con i compagni a partire da regole condivise.<br>Impara a ipotizzare esercitazioni che sviluppino le proprie capacità motorie. Incomincia a gestire semplici piani di allenamento mostrando un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo (nel secondo Biennio). Si esprime con un linguaggio specifico corretto sapendo gestire argomentazioni di Cultura Sportiva (Ultimo anno) |
| CS2 | Scoprire attraverso lo sport le proprie attitudini, capacità e preferenze personali. Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata nel corso di tutto il quinquennio. Collaborare confrontandosi con i compagni e l'insegnante in funzione dell'organizzazione di un evento sportivo per arrivare alla gestione autonoma dell'attività programmata, conoscendone i Regolamenti Ufficiali( Quinto anno)<br>Risolvere situazioni/ problema di gioco in modo tatticamente corretto e agire in maniera responsabile e con fair play ( tutto il quinquennio).   |
| CS3 | Fin dal primo anno viene promosso un coinvolgimento consapevole e responsabile della persona nei confronti della propria salute. In quest'ottica verranno proposti temi relativi alle metodologie di allenamento, alle posture corrette, all'Alimentazione, alle Dipendenze, al comportamento responsabile all'ambiente circostante. Si giungerà al termine del quinquennio con strumenti per costruire un Progetto Armonico di salute psicofisica personale, fondati su stili di vita dinamici che diano spazio all'attività fisica e a un'alimentazione equilibrata  |
| CS4 | Si cercherà di sviluppare attraverso esperienze motorie e organizzative, gradualmente diversificate nel corso degli anni, il Piacere di vivere e rispettare l'Ambiente Naturale  |

La disciplina concorre al raggiungimento delle seguenti competenze generali comuni a tutti gli indirizzi del settore tecnologico:

G1 - Valutare fatti ed orientare i propri comportamenti in base ad un sistema di valori coerenti con i principi della Costituzione e con le carte internazionali dei diritti umani.

G2 - Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti: sociali, culturali, scientifici, economici, tecnologici.

G3 - Stabilire collegamenti tra le tradizioni culturali/SPORTIVE locali, nazionali ed internazionali, sia in prospettiva interculturale sia ai fini della mobilità di studio e di lavoro.

G4 - 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.

G7 - Utilizzare e produrre strumenti di comunicazione visiva e multimediale, anche con riferimento alle strategie espressive e agli strumenti tecnici della comunicazione in rete.

G9 - Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.

G13 - Utilizzare le reti e gli strumenti informatici nelle attività di studio, ricerca e approfondimento disciplinare.

G14 - Analizzare il valore, i limiti e i rischi delle varie soluzioni tecniche per la vita sociale e culturale con particolare attenzione alla sicurezza nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio.

G17 - Identificare e applicare le metodologie e le tecniche della gestione per progetti.

Tali competenze generali sono costruire a partire dalle seguenti competenze specifiche della disciplina:

| Competenze generali | Competenze specifiche della disciplina che concorrono a costruire le competenze generali |
|---------------------|--|
| G1                  | CS2 CS4  |
| G2                  | CS1  |
| G3                  | CS3  |
| G4                  | CS3  |
| G7                  | CS4  |
| G9                  | CS2 CS3  |
| G13                 | CS4  |
| G14                 | CS3  |
| G17                 | CS1 CS2 CS4  |

Relativamente al Primo biennio, la disciplina concorre al raggiungimento delle seguenti competenze di base al termine dell'istruzione obbligatoria:

| Asse dei linguaggi (AL)  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| lingua italiana:   |  |  |  |  |
| AL1 padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti |  |  |  |  |
| AL2 leggere, comprendere e interpretare testi scritti di vario tipo  |  |  |  |  |
| AL3 produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi   |  |  |  |  |
| altri linguaggi:   |  |  |  |  |
| AL6 utilizzare e produrre testi multimediali   |  |  |  |  |

| Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| CS1   |  |  |  |  |

| Asse matematico (AM)  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| AM3 individuare le strategie appropriate per la risoluzione di problemi |  |  |  |  |

| Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| CS2   |  |  |  |  |

| Asse scientifico-tecnologico (AST)   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| AST1 osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle varie forme i concetti di sistema e di complessità |  |  |  |  |
| AST2 analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza  |  |  |  |  |

| Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati |     |  |  |  |
|---|-----|--|--|--|
| CS1   | CS2 |  |  |  |

| Asse storico-sociale (ASS)  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| ASS2 collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente |  |  |  |  |

| Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati |     |     |  |  |
|---|-----|-----|--|--|
| CS1   | CS2 | CS3 |  |  |

| Competenze chiave di cittadinanza (CIT) |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| CIT1 imparare ad imparare               |  | CIT5 agire in modo autonomo e responsabile    |  |  |
| CIT2 progettare                         |  | CIT6 risolvere problemi                       |  |  |
| CIT3 comunicare                         |  | CIT7 individuare collegamenti e relazioni     |  |  |
| CIT4 collaborare e partecipare          |  | CIT8 acquisire ed interpretare l'informazione |  |  |

| Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati |     |     |     |  |
|---|-----|-----|-----|--|
| CS1   | CS2 | CS3 | CS4 |  |



## DECLINAZIONE DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO IN CONOSCENZE E ABILITA'

L'articolazione dell'insegnamento della materia in conoscenze e abilità è di seguito indicata quale orientamento per la progettazione didattica del docente in relazione alle scelte compiute nell'ambito della programmazione collegiale del Consiglio di classe.

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

#### PRIMO BIENNIO (come da Linee Guida Ministeriali)

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del Primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

| CONOSCENZE   | ABILITA'   |
|--|--|
| <i>Introduzione ai seguenti argomenti</i><br><br>CS1.1 Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.<br><br>CS1.2 Terminologia delle Sc.Motorie e sportive<br><br>CS1.3 Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali.<br><br>CS1.4 L'Allenamento delle capacità Motorie<br>CS1.5 Lo sviluppo funzionale delle capacità Motorie( sportive, espressive, inerenti la salute) | <i>Inizia a :</i><br><br>A1.1 Riconoscere e utilizzare le parti del proprio corpo in relazione al movimento richiesto<br><br>A1.2 Realizzare movimenti complessi adeguati alla maturazione personale<br><br>A1.3 Mantenere equilibri statici, dinamici e in volo<br><br>A1.4 Svolgere Attività di diversa durata ed intensità<br>A1.5 Eseguire con la massima escursione i movimenti<br>A1.6. Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne<br>A1.7. Compiere movimenti nel più breve tempo possibile<br>A1.8. Valutare le proprie abilità confrontandole con appropriate tabelle di riferimento. |
| <i>Introduzione ai seguenti argomenti</i><br><br>CS2.1. I movimenti fondamentali degli Sports individuali e di squadra<br>CS2.2. Sports di squadra, gli schemi di gioco(tecnica e tattica) e i ruoli fondamentali.<br>CS2.3. I regolamenti<br>CS2.4. I Gesti Arbitrali e i compiti di giuria<br>CS2.5. Le caratteristiche delle principali Specialità degli Sports individuali.              | <i>Inizia a :</i><br><br>A2.1 Eseguire i diversi gesti fondamentali.<br><br>A2.2 Eseguire strategie tecnico-tattiche efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche<br><br>A2.3 Negli sport di squadra utilizzare schemi di gioco e ruoli<br><br>A2..4 Eseguire azioni differenti negli sports individuali<br>A2.5 Riconoscere i falli le infrazioni di gioco<br>A2.6. Svolgere ruoli di direzione tecnica dell'attività sportiva   |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>Introduzione ai seguenti argomenti</i></p> <p>CS3.1. Concetto di Salute Dinamica<br/> CS3.2. Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute<br/> CS3.3. I principi dell'allenamento sportivo e Metodologie<br/> CS3.4. La sedentarietà e i principali Paramorfismi<br/> CS3.5. Principi e disturbi alimentari<br/> CS3.6. Le diverse forme di Dipendenza (Fumo Alcool Droghe e Doping)<br/> CS3.7. Principi fondamentali di Prevenzione nell'ambito della Sicurezza personale.<br/> CS3.8. le principali nozioni di Primo Soccorso</p> | <p><i>Inizia a:</i></p> <p>A3.1 Utilizzare le diverse metodiche di Allenamento.<br/> A3.2 Assumere posture corrette<br/> A3.3 Fare propri i principi igienici, scientifici e alimentari necessari per mantenere uno stile di vita attivo<br/> A3.4 Calcolare il fabbisogno calorico giornaliero<br/> A3.5 Adottare una dieta adeguata ed equilibrata in rapporto al proprio stile di vita<br/> A3.6 Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività<br/> A3.7 Rispettare le Norme di Sicurezza nelle attività Motorie-Sportive</p> |
| <p><i>Introduzione ai seguenti argomenti</i></p> <p>CS4.1 Conosce l'ambiente in cui opera<br/> CS4.2 Principi di Educazione Ambientale</p>   | <p><i>Inizia a:</i></p> <p>A4.1 Orientare il proprio comportamento nel rispetto dell'ambiente in cui opera<br/> A4.2 Sintetizzare e utilizzare le conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche</p> <p>A4.3 Utilizza comportamenti responsabili nei confronti del comune Patrimonio ambientale anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.</p>  |

## 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 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.

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Consolidamento e Ampliamento dei seguenti argomenti:</i></p> <p>CS1.1 Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.</p> <p>CS1.2 Terminologia delle Sc.Motorie e sportive</p> <p>CS1.3 Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali.</p> <p>CS1.4 L'Allenamento delle capacità Motorie</p> <p>CS1.5 Lo sviluppo funzionale delle capacità Motorie( sportive, espressive, inerenti la salute)</p> | <p><i>E' in grado di:</i></p> <p>A1.1 Riconoscere e utilizzare le parti del proprio corpo in relazione al movimento richiesto</p> <p>A1.2 Realizzare movimenti complessi adeguati alla maturazione personale</p> <p>A1.3 Mantenere equilibri statici, dinamici e in volo</p> <p>A1.4 Svolgere Attività di diversa durata ed intensità</p> <p>A1.5 Eseguire con la massima escursione i movimenti</p> <p>A1.6. Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne</p> <p>A1.7. Compiere movimenti nel più breve tempo possibile</p> <p>A1.8. Valutare le proprie abilità confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.</p> |
| <p><i>Consolidamento e Ampliamento dei seguenti argomenti:</i></p> <p>CS2.1 I movimenti fondamentali degli Sports individuali e di squadra</p> <p>CS2.2. Sports di squadra, gli schemi di gioco(tecnica e tattica) e i ruoli fondamentali.</p> <p>CS2.3. I regolamenti</p> <p>CS2.4. I Gesti Arbitrali e i compiti di giuria</p> <p>CS2.5. Le caratteristiche delle principali Specialità degli Sports individuali .</p>  | <p><i>E' in grado di:</i></p> <p>A2.1 Eseguire i diversi gesti fondamentali.</p> <p>A2.2 Eseguire strategie tecnico-tattiche efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche</p> <p>A2.3 Negli sport di squadra utilizzare schemi di gioco e ruoli</p> <p>A2.4 Eseguire azioni differenti negli sports individuali</p> <p>A2.5 Riconoscere i falli le infrazioni di gioco</p> <p>A2.6. Svolgere ruoli di direzione tecnica dell'attività sportiva</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p><i>Consolidamento e Ampliamento dei seguenti argomenti:</i></p> <p>CS3.1. Concetto di Salute Dinamica<br/> CS3. 2. Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute<br/> CS3.3. I principi dell'allenamento sportivo e Metodologie<br/> CS3. 4. La sedentarietà e i principali Paramorfismi<br/> CS3. 5. Principi e disturbi alimentari<br/> CS3.6. Le diverse forme di Dipendenza (Fumo Alcool Droghe e Doping)<br/> CS3.7. Principi fondamentali di Prevenzione nell'ambito della Sicurezza personale.<br/> CS3.8. le principali nozioni di Primo Soccorso</p> | <p><i>E' in grado di:</i></p> <p>A3.1 Utilizzare le diverse metodiche di Allenamento.<br/> A3.2 Assumere posture corrette<br/> A3.3 Fare propri i principi igienici, scientifici e alimentari necessari per mantenere uno stile di vita attivo<br/> A3.4 Calcolare il fabbisogno calorico giornaliero<br/> A3.5 Adottare una dieta adeguata ed equilibrata in rapporto al proprio stile di vita<br/> A3.6 Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività<br/> A3.7 Rispettare le Norme di Sicurezza nelle attività Motorie-Sportive</p> |
| <p><i>Consolidamento e Ampliamento dei seguenti argomenti:</i></p> <p>CS4.1 Conosce l'ambiente in cui opera<br/> CS4.2 Principi di Educazione Ambientale</p>  | <p><i>E' in grado di:</i></p> <p>A4.1 Orientare il proprio comportamento nel rispetto dell'ambiente in cui opera<br/> A4.2 Sintetizzare e utilizzare le conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche<br/> A4.3 Utilizza comportamenti responsabili nei confronti del comune Patrimonio ambientale anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.</p>  |

## QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed a 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 radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del Quinquennio in sinergia con le Ed. alla Salute, all'Affettività all'Ambiente e alla Legalità.

|  |   |
|--|---|
| <p><i>Affinamento dei seguenti argomenti:</i></p> <p>CS1.1 Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.</p> <p>CS1.2 Terminologia delle Sc.Motorie e sportive</p> <p>CS1.3 Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali.</p> <p>CS1.4 L'Allenamento delle capacità Motorie</p> <p>CS1.5 Lo sviluppo funzionale delle capacità Motorie( sportive, espressive, inerenti la salute)</p> | <p><i>E' in grado,anche in forma autonoma, di:</i></p> <p>A1.1 Riconoscere e utilizzare le parti del proprio corpo in relazione al movimento richiesto</p> <p>A1.2 Realizzare movimenti complessi adeguati alla maturazione personale</p> <p>A1.3 Mantenere equilibri statici, dinamici e in volo</p> <p>A1.4 Svolgere Attività di diversa durata ed intensità</p> <p>A1.5 Eseguire con la massima escursione i movimenti</p> <p>A1.6. Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne</p> <p>A1.7. Compiere movimenti nel più breve tempo possibile</p> <p>A1.8. Valutare le proprie abilità confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.</p> |
| <p><i>Affinamento dei seguenti argomenti:</i></p> <p>CS2. 1 I movimenti fondamentali degli Sports individuali e di squadra</p> <p>2. Sports di squadra, gli schemi di gioco(tecniche e tattica) e i ruoli fondamentali.</p> <p>CS2 3. I regolamenti</p> <p>CS2 4. I Gesti Arbitrali e i compiti di giuria</p> <p>CS2 5. Le caratteristiche delle principali Specialità degli Sports individuali.</p>     | <p><i>E' in grado,anche in forma autonoma, di:</i></p> <p>A2.1 Eseguire i diversi gesti fondamentali.</p> <p>A2.2 Eseguire strategie tecnico-tattiche efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche</p> <p>A2.3 Negli sport di squadra utilizzare schemi di gioco e ruoli</p> <p>A2..4 Eseguire azioni differenti negli sports individuali</p> <p>A2.5 Riconoscere i falli le infrazioni di gioco</p> <p>A2.6. Svolgere ruoli di direzione tecnica dell'attività sportiva</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>Affinamento dei seguenti argomenti:</i></p> <p>CS3.1. Concetto di Salute Dinamica<br/> CS3. 2. Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute<br/> CS3.3. I principi dell'allenamento sportivo e Metodologie<br/> CS3. 4. La sedentarietà e i principali Paramorfismi<br/> CS3. 5. Principi e disturbi alimentari<br/> CS3.6. Le diverse forme di Dipendenza (Fumo Alcool Droghe e Doping)<br/> CS3.7. Principi fondamentali di Prevenzione nell'ambito della Sicurezza personale.<br/> CS3.8. le principali nozioni di Primo Soccorso</p> | <p><i>E' in grado, anche in forma autonoma, di:</i></p> <p>A3.1 Utilizzare le diverse metodiche di Allenamento.<br/> A3.2 Assumere posture corrette<br/> A3.3 Fare propri i principi igienici, scientifici e alimentari necessari per mantenere uno stile di vita attivo<br/> A3.4 Calcolare il fabbisogno calorico giornaliero<br/> A3.5 Adottare una dieta adeguata ed equilibrata in rapporto al proprio stile di vita<br/> A3.6 Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività<br/> A3.7 Rispettare le Norme di Sicurezza nelle attività Motorie-Sportive</p> |
| <p><i>Affinamento dei seguenti argomenti:</i></p> <p>CS4.1 Conosce l'ambiente in cui opera<br/> CS4.2 Principi di Educazione Ambientale</p>  | <p><i>E' in grado, anche in forma autonoma, di:</i></p> <p>A4.1 Orientare il proprio comportamento nel rispetto dell'ambiente in cui opera<br/> A4.2 Sintetizzare e utilizzare le conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche<br/> A4.3 Utilizza comportamenti responsabili nei confronti del comune Patrimonio ambientale anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.</p>  |

## DALLA PROGRAMMAZIONE DI MATERIA ALLA PROGRAMMAZIONE DI CLASSE

Le precedenti indicazioni relative ai risultati di apprendimento costituiscono il quadro di riferimento all'interno del quale i singoli docenti, sulla base delle caratteristiche delle classi a loro affidate e in coerente raccordo con gli altri insegnamenti, formuleranno la proposta didattica che riterranno più adeguata al raggiungimento delle competenze specifiche della disciplina e che confluirà nella programmazione di classe che il Consiglio di Classe approverà all'inizio dell'anno scolastico.

La programmazione presentata dal singolo docente:

- ◆ sarà scandita anno per anno;
- ◆ preciserà i contenuti della materia che saranno affrontati;
- ◆ assocerà i vari contenuti alle conoscenze, abilità e competenze specifiche della disciplina.

### Livelli di competenze, articolati in obiettivi certificabili

| LIVELLI DI<br>COMPETENZE MINIMI (6)  | LIVELLI DI<br>COMPETENZE MEDIO-<br>ALTI (7-8)  | LIVELLI ECCELLENTI DI<br>COMPETENZE (9-10)  |
|--|--|---|
| 1) Ascolta e partecipa alle lezioni  | 1) Ascolta, comprende ed esegue le consegne in modo pertinente alle richieste  | 1) Ascolta, esegue con giusto adattamento personale tutti gli argomenti affrontati  |
| 2) Rispetta le regole, l'insegnante, i compagni, le attrezzature e l'ambiente in cui si opera; commette lievi scorrettezze, ma l'impegno è sufficiente nell'area relazionale – comportamentale:<br>◆ Portare il materiale<br>◆ Puntualità<br>◆ Partecipazione attiva<br>◆ Rispetto delle regole, del prossimo e delle strutture<br>◆ Disponibilità nel collaborare,<br>◆ Impegno | 2) Rispetta le regole e partecipa al dialogo educativo e didattico.<br>Si applica con regolarità, cerca di relazionarsi positivamente col gruppo e con gli insegnanti; mostra buona diligenza, correttezza e partecipazione e impegno adeguati nell'area relazionale-comportamentale:<br>CS1. Portare il materiale<br>CS2. Puntualità<br>CS3. Partecipazione attiva<br>CS4. Rispetto delle regole, del prossimo e delle strutture<br>CS5. Disponibilità nel collaborare,<br>CS6. Impegno | 2) Rispetta le regole e aiuta i compagni a farle rispettare; collabora attivamente e partecipa consapevolmente alle attività didattiche; accetta la sconfitta e le decisioni dell'arbitro anche se questo è un compagno; mostra costante diligenza, correttezza, e partecipazione e impegno attivi nell'area relazionale-comportamentale:<br>CS7. Portare il materiale<br>CS8. Puntualità<br>CS9. Partecipazione attiva<br>CS10. Rispetto delle regole, del prossimo e delle strutture<br>CS11. Disponibilità nel collaborare,<br>CS12. Impegno |
| Tali livelli di competenze sono riferiti al Comportamento/Dialogo educativo cioè all'atteggiamento indispensabile motivazionale che l'allievo dimostra nelle attività proposte e quindi di tutte le competenze CS1 CS2 CS3 CS4   |  |   |
| 3) Cerca di affermare una certa autonomia attraverso una maggiore conoscenza e   | 3) Dimostra discreta autonomia nel proprio lavoro e rielabora le proprie esperienze motorie.   | 3) Ricerca una autonomia personale attraverso l'applicazione costante e   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| consapevolezza di se<br>A1.1 A1.2 A1.3 A1.4 A1.5<br>A1.6 A1.7<br>A2.1 A2.4<br>A3.2 A3.6 A3,7   | A1.1 A1.2 A1.3 A1.4 A1.5<br>A1.6 A1.7<br>A2.1 A2.4<br>A3.2 A3.6 A3,7   | partecipativa affinché si<br>possano valorizzare le proprie<br>attitudini.<br>A1.1 A1.2 A1.3 A1.4 A1.5<br>A1.6 A1.7<br>A2.1 A2.4<br>A3.2 A3.6 A3,7  |
| 4) Mostra di possedere<br>conoscenze essenziali,<br>superficiali, fornisce risposte<br>quasi complete<br>CS1.1 CS1.2 CS3.1   | 4) Possiede conoscenze<br>adeguate e fornisce risposte<br>pertinenti. È capace di<br>individuare concetti e di<br>stabilire collegamenti.<br>CS1.1 CS1.2 CS3.1   | 4) Possiede conoscenze ampie<br>ed approfondite.<br>Risponde approfonditamente e<br>stabilisce collegamenti<br>interdisciplinari.<br>CS1.1 CS1.2 CS3.1  |
| 5) Rispetto alle capacità<br>coordinative generali e<br>speciali, alle capacità<br>condizionali, al livello di<br>padronanza dei gesti tecnici,<br>supera l'obiettivo minimo in<br>condizione di esecuzione facile<br>A1.1 A1.2 A1.3 A1.4 A1.5<br>A1.6 A1.7<br>A2.1 A2.2 A2.3 A2.4<br>A3.3<br>A4.1 | 5) Rispetto alle capacità<br>coordinative generali e<br>speciali, alle capacità<br>condizionali, al livello di<br>padronanza dei gesti tecnici,<br>supera l'obiettivo in<br>condizione di esecuzione<br>normale e combinata.<br>A1.1 A1.2 A1.3 A1.4 A1.5<br>A1.6 A1.7<br>A2.1 A2.2 A2.3 A2.4<br>A3.3<br>A4.1 | 5) Rispetto alle capacità<br>coordinative generali e speciali,<br>alle capacità condizionali, al<br>livello di padronanza dei gesti<br>tecnici, supera l'obiettivo in<br>condizione di esecuzione<br>difficile.<br>A1.1 A1.2 A1.3 A1.4 A1.5<br>A1.6 A1.7<br>A2.1 A2.2 A2.3 A2.4<br>A3.3<br>A4.1 |