



Istituto d' Istruzione Secondaria Superiore "M. Casagrande"  
Via Stadio, 7 (31053) PIEVE DI SOLIGO (TV)  
Telefono: 0438 / 82967 - Fax: 0438 / 82781  
E-mail: [info@isisspieve.it](mailto:info@isisspieve.it) Sito Web: [www.isisspieve.it](http://www.isisspieve.it)  
Codice fiscale: 82004310262



## **DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA-EDUCATIVA**  
*ANNO SCOLASTICO 2022/23*

### **PREMESSA**

Le linee guida entro cui si articola e si definisce la seguente programmazione seguono l'indirizzo nazionale così come stabilito nei recenti interventi di riordino dell'istruzione professionale (L.133/09 con DDPPRR 87-88-89 del 31/03/2010), e si sviluppano secondo i criteri, l'impostazione culturale e i presupposti ambientali e territoriali specifici della nostra realtà scolastica.

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 e Sportive dell'Istituto, oltre che il prodotto di un lavoro condiviso fra tutti i docenti di esso in ragione della necessità di realizzare un impianto di competenze e di sistema valutativo comuni a tutte le discipline ed ai relativi assi culturali di appartenenza, e ciò anche 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.

Come tutte le discipline devono concorrere al conseguimento degli obiettivi generali, anche le prove di valutazione saranno il più possibile costruite in ragione di detti obiettivi; in virtù di questo sono state costruite apposite griglie di correzione e valutazione comuni a tutto il dipartimento e differenziate per disciplina e per competenze. Le suddette griglie sono relative alla valutazione delle produzioni scritte; per quanto riguarda, invece, la valutazione dell'orale si fa riferimento alle singole programmazioni disciplinari organizzate per moduli, ognuno dei quali prevede una tabella di valutazione propria e differenziata per conoscenze e abilità. Le singole discipline non dovranno più essere considerate come autonoma proposizione di saperi e abilità, ma agiranno sinergicamente per la realizzazione finale del profilo culturale e professionale dello studente.

Si tratta, in definitiva, di una prospettiva di lavoro che va decisamente oltre la ristretta definizione di materia e asse culturale: non più delle camere stagne di competenza professionale autonoma e autogestita, ma "milieu" culturale di sinergica azione di proposta didattica e formativa per la realizzazione degli obiettivi generali di competenza, abilità e conoscenza rivolti agli studenti.

Tale programmazione è parte essenziale e prelude, per il biennio, alla programmazione di classe per assi culturali e per competenze chiave di cittadinanza e, per il triennio, alla programmazione per competenze chiave di cittadinanza e PECUP, differenziate a seconda dei diversi indirizzi e ordini di scuola.

## 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. La ricerca di una identità personale, nella quale si realizza il passaggio all'età adulta, verrà seguita con attenzione particolare facendo ricorso a metodologie adeguate e pertinenti per una costante ricerca degli obiettivi didattici.

Il piano di lavoro per gli alunni del triennio terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà a un dialogo educativo basato oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per il biennio, anche sulla conoscenza dei principi teorico-scientifici, che sono alla base di tutte le attività di movimento. Le attività pratiche riguarderanno più da vicino le tecniche specifiche delle diverse discipline sportive, per il raggiungimento di una motricità finalizzata all'apprendimento delle abilità motorie dei vari sport.

Pertanto si tenderà a:

Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.

Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.

- Facilitare l'acquisizione di una cultura sportiva che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

## OBIETTIVI FORMATIVI

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico, tramite: il rispetto delle regole, la collaborazione, l'assunzione di ruoli e il senso di responsabilità e di giustizia.

## COMPETENZE

I regolamenti per il 2° grado presenti nelle Indicazioni Nazionali per i Licei e le Linee Guida per gli Istituti Tecnici non pongono più come fine l'acquisizione di contenuti o degli obiettivi disciplinari (distinti da quelli educativi), ma le *competenze* degli allievi, per il cui sviluppo le discipline hanno una funzione strumentale (mezzi, non fini).

L'insieme delle competenze proposte afferisce a *quattro macro ambiti* dell'educazione fisica; all'interno di ogni macro competenza sono stati considerati i temi ritenuti fondamentali, poi sono stati declinati gli *Obiettivi specifici di Apprendimento* che coinvolgono l'aspetto cognitivo (modo personale di apprendere conoscenze e acquisire abilità), affettivo-relazionale (modo personale di proporsi e proporre agli altri), e meta cognitivo (modo personale di valutarsi nelle diverse esperienze in termini di procedure, strategie e soluzioni) della persona, suddivisi in *Conoscenze e Abilità*, pensati per il primo biennio, il secondo biennio e il quinto anno ed infine i *Traguardi di sviluppo delle competenze* previsti al termine del biennio (obbligo scolastico) e al termine del triennio (quinto anno).

Per ogni competenza, vista la necessità di certificarne i livelli raggiunti, è stato definito lo *Standard di apprendimento e i Livelli di possesso* della competenza

Messe a fuoco le competenze essenziali, per la progettazione disciplinare si individuano quattro macrocompetenze:

1. **Il movimento:** il corpo in movimento nelle variabili spazio e tempo, anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche.

2. **I linguaggi del corpo :** espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali.

3. **Il gioco e lo sport :** aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici , tattici, del fair play e del rispetto delle regole.

4. **La salute e il benessere :** sicurezza e prevenzione ( rispetto a sè, agli altri, agli spazi, agli oggetti), conoscenza del primo soccorso, sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute intesa come benessere ( alimentazione, igiene, pratica motoria) e conoscenza dei danni derivati dall'uso di sostanze illecite.

Le competenze non sono prescrittive, ma indicative, assunte in modo flessibile e trasversale : ogni docente individuerà le competenze da inserire nella propria progettazione tenendo conto della realtà dei propri allievi, del contesto di lavoro a volte limitante (condivisione degli spazi con altri docenti, scarsità di spazi e/o attrezzature), confrontandosi anche col quadro di riferimento che ne indica la progressività in base al criterio della complessità crescente; le competenze sono per loro natura trasversali, perchè coinvolgono sempre tutte le dimensioni della persona secondo una logica di integralità e di unitarietà.

**Definizione di competenza motoria:** la competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, sportivo , espressivo, del benessere e del tempo libero. Le competenze sono espresse i termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

**Definizione di standard motorio:** lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

**Definizione di livello di competenza:** il livello di sviluppo della competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

- minimo (livello 1 parziale -basilare): si avvicina-possiede lo standard stabilito (voto 6/10)
- intermedio (livello 2 adeguato): possiede pienamente - supera lo standard stabilito (voti 7/10- 8/10)
- elevato (livello 3 eccellente): eccelle – supera pienamente lo standard stabilito (voti 9/10-10/10)

Nei periodi di attivazione della didattica digitale integrata e/o didattica a distanza saranno attuati adattamenti riguardanti sia la riprogrammazione dei contenuti, sia la rimodulazione della programmazione in considerazione dell'impossibilità di svolgere attività pratiche.

## **METODI E MEZZI**

In linea generale, si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti. Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell'intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato. Inoltre si cercherà di coinvolgere e stimolare un numero sempre maggiore di allievi alla pratica sportiva, organizzando partite e tornei interni (anche al gruppo-classe), affidando agli allievi, eventualmente esonerati, o con problemi occasionali, compiti di giuria, organizzazione o arbitraggio. Se possibile si organizzeranno uscite didattiche.

Tra le indicazioni metodologiche saranno proposte le seguenti:

- Cura e dosaggio nella distribuzione delle attività per adattarli al livello psicomotorio degli alunni
- Metodologia laboratoriale
- Problem solving
- Metodo induttivo
- Metodo deduttivo
- Cooperative learning
- Dal gesto globale al movimento analitico, al gesto sportivo
- Lavoro individuale, a coppie, in gruppo, di squadra

Si utilizzeranno: test sulle capacità motorie, esercizi sottoforma di stazioni in circuito e di percorsi, esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi, attività semi strutturate e strutturate, attività "ludiche" intervallate da attività analitiche, giochi pre-sportivi e sportivi, individuali e di squadra, atletica leggera (corse, salti e lanci); gli ambienti (palestra e spazi annessi alla scuola) e gli attrezzi (piccoli e grandi) messi a disposizione dalla scuola; libro di testo consigliato, altri testi messi a disposizione dai docenti, dispense dei docenti cartacee e files elettronici di libero utilizzo.

Ogni singolo docente per le UDA sceglierà i contenuti e la metodologia, declinati nella progettazione disciplinare per la singola classe in base sia alla disponibilità di spazi nella palestra che alla compresenza eventuale di altre classi.

## VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche formative avverranno tramite: lezioni dialogate, esercitazioni pratiche, brevi questionari. Le verifiche sommative si effettueranno tramite: interrogazioni orali, prove pratiche, test, prove strutturate. Si prevedono almeno due verifiche per periodo.

La valutazione sarà espressa con un voto unico in tutte le classi, sia al primo che al secondo periodo. Pertanto la valutazione del primo periodo e finale, sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà altresì conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e l'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

## GRIGLIE DI VALUTAZIONE

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE DI DIPARTIMENTO CORRISPONDENZA PROVE DI VERIFICA – COMPETENZE/ABILITA'

Macro-tipologie di prove adottate	SCRITTO/ORALE	PRATICO	PROGETTAZIONE <i>(compiti in cui si richiede la stesura di un progetto di lavoro individuale, in coppia o in gruppo.)</i>	VALUTAZIONE EDUCATIVA <i>(impegno, partecipazione, progressi, ecc.)</i>
<i>Livello di padronanza:</i>  <b>SCARSO GRAVEMENTE INSUFFICIENTE (1-4)</b>	<b>Conoscenze superficiali</b> , frammentarie, gravemente lacunose; lessico improprio o inesistente. <b>Abilità:</b> non utilizza le conoscenze minime o le applica con fatica, solo se guidato, ma con gravi errori	Utilizza in modo frammentario, inefficace e non coerente rispetto al compito solo <b>abilità tecniche</b> già apprese; raggiunge <b>prestazioni</b> limitate o inefficaci; spesso non esegue il compito <b>motorio o lo</b> realizza con superficialità e scarso impegno non ottimizzando alcun progresso.	<b>Compito non eseguito.</b>	<b>Non collabora</b> con compagni e insegnanti; non rispetta le <b>regole</b> di comportamento e della disciplina, non recepisce consegne e spiegazioni, spesso non accetta le <b>attività</b> proposte, la <b>presenza</b> risulta scarsa e si <b>giustifica</b> spesso.
<i>Livello di padronanza:</i>  <b>INSUFFICIENTE</b>	<b>Conoscenze molto superficiali e parziali</b> , improprietà di linguaggio ed esposizione a volte imprecisa.	Evidenzia scarse e limitate <b>abilità tecniche</b> non maturando altre abilità e competenze oltre a quelle già apprese; raggiunge <b>prestazioni</b> limitate o inefficaci;	Il <b>prodotto è parziale ed esecutivo</b> , non presenta elementi di originalità e non rispetta i criteri dati.	<b>Non sempre collabora</b> con compagni e insegnanti e comunque in modo passivo; talvolta non rispetta le <b>regole</b> di comportamento e della

<b>(5)</b>	<b>Abilità:</b> Applica le conoscenze minime, ma deve essere guidato, commette qualche errore	esegue il <b>compito motorio</b> assegnato con scarso impegno e padronanza, sia in fase analitica che globale/ludica		disciplina, recepisce <b>consegne</b> e spiegazioni con scarsa attenzione, accetta le attività proposte passivamente, la <b>presenza</b> risulta incostante e si <b>giustifica</b> abbastanza spesso.
<i>Livello di padronanza:</i>  <b>BASILARE/SUFFICIENTE</b> <b>(6)</b>	<b>Conoscenze essenziali, non approfondite,</b> esposizione semplice, con qualche improprietà nel linguaggio. <b>Abilità:</b> Applica le conoscenze apprese solo se guidato; compie analisi parziali.	Evidenzia <b>abilità tecniche</b> solo su alcune discipline sportive dimostrando un apprendimento settoriale; può raggiungere discrete <b>prestazioni</b> prevalentemente su compiti già appresi; esegue il <b>compito motorio</b> assegnato con sufficiente padronanza, sia in fase analitica che globale/ludica	Il progetto evidenzia un corretto uso delle <b>conoscenze</b> , anche se applicate solo se guidati; emerge un <b>impianto progettuale</b> rispettoso dei criteri dati; viene utilizzato un <b>linguaggio</b> tecnico-specifico sufficientemente corretto; il prodotto presenta un <b>livello di complessità</b> basso.	<b>Collabora</b> con compagni e insegnanti anche se non sempre in modo attivo; rispetta quasi sempre le <b>regole</b> , recepisce <b>consegne</b> e spiegazioni con attenzione saltuaria, accetta le <b>attività</b> proposte in modo settoriale, la <b>presenza</b> è abbastanza costante e si <b>giustifica</b> saltuariamente.
<i>Livello di padronanza:</i>  <b>AVANZATO /BUONO</b> <b>(7-8)</b>	<b>Conoscenze globalmente complete:</b> se guidato sa approfondire, esposizione corretta con proprietà di Lessico. <b>Abilità:</b> Applica autonomamente le Conoscenze in modo corretto; se guidato sa trovare semplici soluzioni a problemi più complessi.	Evidenzia buone <b>abilità tecniche</b> sulla maggioranza delle discipline sportive; raggiunge buone <b>prestazioni</b> nella maggior parte o in alcune tecniche apprese; esegue il <b>compito motorio</b> assegnato con discreta precisione e padronanza, sia in fase analitica che globale/ludica	Il progetto evidenzia un corretto uso delle <b>conoscenze</b> , applicate in modo abbastanza autonomo; emerge un <b>impianto progettuale</b> rispettoso dei criteri dati; viene utilizzato un <b>linguaggio</b> tecnico-specifico abbastanza corretto; il prodotto presenta un <b>livello di complessità</b> medio	<b>Collabora</b> con compagni e insegnanti in modo abbastanza attivo; rispetta le <b>regole</b> , recepisce <b>consegne</b> e spiegazioni con discreta attenzione, accetta le attività proposte di buon grado, la <b>presenza</b> è buona e non si <b>giustifica</b> quasi mai.
<i>Livello di padronanza:</i>  <b>ECCELLENTE</b> <b>E</b> <b>(9-10)</b>	<b>Conoscenze complete</b> gestite con approfondimento autonomo, esposizione fluida con utilizzo di un lessico ricco ed appropriato. <b>Abilità:</b> Applica le conoscenze in modo autonomo e corretto, anche a problemi complessi; di fronte a un problema trova le soluzioni più efficaci.	Evidenzia <b>abilità tecniche</b> sofisticate e diffuse su molte discipline sportive; raggiunge eccellenti <b>prestazioni</b> in tutte o nella maggior parte delle tecniche apprese; esegue sempre il <b>compito motorio</b> assegnato con precisione e padronanza, sia in fase analitica che globale/ludica.	Il progetto evidenzia un corretto uso delle <b>conoscenze</b> , applicate in modo autonomo e creativo; emerge un <b>impianto progettuale</b> rispettoso dei criteri dati e finalizzato; viene utilizzato un <b>linguaggio</b> tecnico-specifico coerente e corretto; il <b>prodotto</b> è originale, creativo e presenta un <b>livello di complessità</b> elevato	<b>Collabora</b> sempre con compagni e insegnanti, in modo attivo e costruttivo; <b>rispetta</b> sempre le regole, <b>recepisce</b> consegne e spiegazioni con molta attenzione, accetta le <b>attività</b> proposte con entusiasmo, la <b>presenza</b> è assidua e non si <b>giustifica</b> mai.

## RISPETTO DELLE REGOLE E NORME DI COMPORTAMENTO

Nei casi in cui studenti e studentesse:

- Si presentino in palestra senza il secondo paio di scarpe da ginnastica "pulite";
- Si presentino in palestra con un abbigliamento NON adatto a svolgere attività fisica (es. jeans, maglioni, camicie, pullover, pantaloni troppo larghi o lunghi o troppo stretti, gonne, magliette o pantaloncini eccessivamente attillati o stretti da impedire movimenti e posture, etc...);
- Si presentino in palestra chiedendo di essere esonerati dalla pratica senza una giustificazione da parte delle famiglie, con motivazioni poco pertinenti o che non giustifichino la reale necessità di essere esonerati;

sarà inserita una "notazione" sul registro elettronico. La "notazione" non rappresenta un provvedimento disciplinare, non è un voto e non influisce direttamente sulla media, ma è il modo per lasciare traccia di un comportamento che in qualche misura va contro una regola comune, o l'attitudine a non rispettare le buone pratiche.

Non sarà attribuita nessuna "notazione" nel caso di studenti o studentesse che presentino regolare certificato medico di esonero alla pratica fisica/motoria, ma non svolgere esercizio fisico non significa disinteressarsi della lezione. Gli studenti esonerati seguiranno in ogni caso la lezione e all'occorrenza potranno essere chiamati a supporto del docente per mansioni che non richiedano una prestazione fisica (es. arbitraggio, compilazioni referti di gara, controllo di piccoli gruppi di lavoro, etc...).

Il PESO delle "notazioni" sarà valutato alla fine del primo e del secondo periodo scolastico. Avere un cospicuo numero di "notazioni" significa aver trasgredito più volte alle regole comuni, ai regolamenti per la pratica in sicurezza, o aver partecipato meno attivamente dei compagni alle lezioni, questo avrà un peso negativo in fase di attribuzione del voto finale del primo e del secondo periodo.

**Nell'attribuzione del voto finale la presente griglia di valutazione potrà spostare il voto di +/-1 rispetto alla media ponderata dei voti.**

#### **SITUAZIONI PARTICOLARMENTE GRAVI**

*Qualora lo studente, in assenza di certificato medico di esonero alla pratica sportiva, presenti un numero elevato di giustificazioni pari a  $\frac{1}{3}$  delle lezioni totali del periodo di riferimento (es. nel primo periodo previste 24 lezioni di scienze motorie e sportive e lo studente non pratica attivamente per 8 lezioni, ovvero  $\frac{1}{3}$  delle lezioni totali del periodo), il docente si riserverà la possibilità di valutare la scarsa partecipazione pratica attribuendo un voto diverso da quello risultante dalla media ponderata dei voti.*

<b>LEGENDA NOTAZIONI</b>	
<b>NP</b>	non partecipa alla lezione pratica
<b>GS</b>	giustificato ( <i>dalla famiglia, se minorenni</i> )
<b>ES</b>	esonerato ( <i>con certificato medico</i> )
<b>DM</b>	dimenticanza ( <i>es. tuta, scarpe,...</i> )

### **RECUPERO DELLE INSUFFICIENZE**

Le materie per le quali verranno avviati dei corsi di recupero sono decise di anno in anno dal collegio dei docenti sulla base delle risorse disponibili.

Le prove di recupero saranno comunque effettuate da tutti gli studenti, per tutte le discipline, entro i termini stabiliti di anno in anno dal collegio docenti.

Le prove di recupero di Scienze motorie e sportive potranno essere di tipo pratico o scritto, in relazione alle carenze evidenziate nel programma svolto.

### **PROVE DI RECUPERO DEL DEBITO PER GLI ALUNNI CON GIUDIZIO SOSPESO**

Le prove verranno effettuate secondo calendario d'istituto comunicato agli studenti. Tipologia

Le prove di recupero di Scienze motorie e sportive saranno di tipo pratico o scritto, in relazione alle carenze evidenziate nel programma svolto.

In base alle tematiche stabilite dalla legge n.92 del 20 agosto 2019 e quindi alla trasversalità di questo insegnamento, secondo quanto stabilito dalla commissione per il curricolo di Educazione Civica del nostro istituto in merito agli aspetti organizzativi e allo sviluppo del curricolo, le Scienze motorie svilupperanno le tematiche stabilite come segue:

TRAGUARDI/EVIDENZE Allegato C – D.M. 35/2020	ABILITA'/COMPORAMENTI	CONOSCENZE	DISCIPLINE COINVOLTE	CLASSI DESTINATARIE
Essere consapevoli del valore e delle regole della vita democratica anche attraverso l'approfondimento degli elementi fondamentali del diritto che la regolano.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili; Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali;	L'aspetto educativo e sociale dello sport. Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società.	Scienze Motorie e Sportive	Tutti i trienni
Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale.	Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposti dalla società. Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano. Interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica. Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.	L'aspetto educativo e sociale dello sport. Principi generali dell'alimentazione nell'attività fisica e importanza Gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente e dei procedimenti farmacologici tesi solo al risultato	Scienze Motorie e Sportive	Tutti i trienni
Adottare i comportamenti più adeguati alla tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie o straordinarie di pericolo, curando l'acquisizione di elementi formativi di base in materia di primo intervento e protezione civile.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso.	I principi di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi del primo soccorso	Scienze Motorie e Sportive	Tutte le classi
Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità.	Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale	Scienze Motorie e Sportive	Tutti i bienni

## **MISURE STRAORDINARIE PER IL CONTRASTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19 E VARIANTI**

*In ottemperanza alle indicazioni ministeriali in merito alle misure per il contrasto della diffusione del virus Covid-19, per quanto riguarda le attività pratiche, il percorso didattico programmato ha dovuto subire un notevole ridimensionamento, sia per la disponibilità di ambienti adeguati rispondenti alle nuove normative, che per i comportamenti da adottare da parte del docente nei confronti degli alunni e fra gli alunni stessi. Vista la situazione emergenziale, la seguente programmazione è da intendersi come una dichiarazione di intenti da parte dei docenti, che mai come in questo frangente dovrà confrontarsi con problematiche venutesi a creare indipendenti dalla loro volontà.*

*Di conseguenza, molto probabilmente, notevoli discrepanze si potranno osservare con l'attività che sarà effettivamente svolta, anche alla luce di possibili nuove indicazioni in merito alla modalità d'insegnamento.*

*Allo stato attuale il Dipartimento è concorde nel prevedere attività individuali privilegiando l'attività all'aperto che. In presenza di condizioni climatiche avverse saranno previste lezioni teoriche in classe.*

*Didattica Digitale Integrata: nel caso si dovesse ricorrere all'attività didattica da remoto i docenti si atterranno alle linee guida contenute nell'allegato A del Decreto Ministero dell'Istruzione 07 agosto 2020, n. 89 e alle indicazioni che contestualmente saranno fornite dal Dirigente.*

## PRIMO BIENNIO

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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.

### OBIETTIVI DISCIPLINARI

#### PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare / Imparare a imparare / Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità	L'organizzazione del corpo umano Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati I principali paramorfismi e dimorfismi Le fasi della respirazione Respirazione toracica e addominale Rapporto tra respirazione e circolazione Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.)	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo Utilizzare il lessico specifico della disciplina	In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento che andranno riportati su un foglio di rilevazione; confrontare poi i dati rilevati In gruppo rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo sforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo 1' e 3' di recupero e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti
Consolidamento e ampliamento delle capacità coordinative e condizionali realizzando anche schemi motori complessi utili ad affrontare eventuali competizioni sportive.	Gli schemi motori e le loro caratteristiche La differenza tra contrazione e decontrazione Le capacità motorie (coordinative e condizionali) I principi e le fasi dell'apprendimento motorio	Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate. Adattare il movimento alle variabili spaziali (dimensioni, distanze, spazio proprio e altrui ecc.) Adattare il movimento alle variabili temporali (struttura ritmica, cadenza, successione ecc.) Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali (concetto di velocità, di traiettoria ecc.) Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, la forza, la velocità, la flessibilità	Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino specifiche capacità coordinative richieste dall'insegnante Allestire percorsi, circuiti o giochi utilizzando piccoli attrezzi per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante Allestire percorsi, circuiti o giochi, utilizzando oggetti informali per sviluppare le capacità coordinative richieste dall'insegnante Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino la capacità condizionale individuata dall'insegnante, utilizzando esercizi a corpo libero, grandi e piccoli attrezzi

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui	<p>Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale</p> <p>La comunicazione sociale (prossemica)</p> <p>La grammatica del linguaggio corporeo</p>	<p>Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale</p> <p>Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo</p> <p>Utilizzare tecniche di espressione corporea</p> <p>Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo</p>	<p>In coppia, osservare, identificare e decodificare i messaggi non verbali di uno spezzone di film, confrontarsi col compagno e illustrare poi alla classe e motivare le proprie deduzioni</p> <p>Rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza</p>

## LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare / Agire in modo autonomo e responsabile / Risolvere problemi / Acquisire e interpretare l'informazione

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
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	I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. La terminologia e le regole principali degli sport praticati.	-Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti -Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi, portivi e di movimento Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrari degli sport praticati	Partecipare a un torneo di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti i componenti Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatori di handicap
È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria	Il regolamento dello sport praticato I gesti arbitrari dello sport praticato Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte	Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva	Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti Svolgere il compito di osservatore rilevando e compilando responsabilmente il foglio di scouting
Partecipare alla pratica degli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche	Semplici principi tattici degli sport praticati Le abilità necessarie al gioco	Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato	Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni Sulla base di un'analisi delle caratteristiche sia fisiche che tecnico-tattiche degli avversari Esprimere la propria opinione motivandola sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarla con quella dei compagni
S'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	Le regole dello sport e il fair play	Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario Accettare le decisioni arbitrali con serenità Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita - Rispettare indicazioni, regole e turni	Individuare punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando
Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità	I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)	Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)	Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte

## SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione / Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
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.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale	I principi fondamentali della sicurezza in palestra Le norme della sicurezza stradale	Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni	Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività come traslocazioni alla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc. Videoregistrare e individuare comportamenti virtuosi o censurabili in vari contesti stradali e suggerirne possibili modalità di correzione
Adotterà i principi igienico-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	Il concetto di salute dinamica I pilastri della salute I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.) Principali norme per una corretta alimentazione	Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie	In coppia, proporre e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura e correggere l'esecuzione del compagno Illustrare gli elementi di una corretta postura nell'esecuzione di esercizi di sollevamento di sovraccarichi con le relative motivazioni scientifiche Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate
Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato	Il rapporto tra allenamento e prestazione Il rischio della sedentarietà Il movimento come prevenzione Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping		Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi a corpo libero da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggeri sovraccarichi da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico La scelta di un'attività o un carico di lavoro sono correlate all'obiettivo da perseguire. Spiega con esempi pratici la differenza tra un allenamento rivolto alla competizione e quello indirizzato al mantenimento della salute

## RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione / Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
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.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
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	Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.	Orientarsi con l'uso di una bussola Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, snowboard, nuoto, immersione, vela, kayak ecc.	Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi Sulla base delle esperienze degli allievi, preparare un pieghevole che illustri e proponga attività sportive in ambiente naturale adatte a tutti, a costi contenuti, in località facilmente raggiungibili Ricerca e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale
Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche	Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc.	Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse	Elaborare il foglio informativo relativo a un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario, le norme di sicurezza da seguire ecc. Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi organizzative necessarie per preparare un'uscita in ambiente naturale, da utilizzare come riferimento per uscite analoghe dell'intero Istituto

## OBIETTIVI MINIMI PRIMO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONOSCENZE
Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica	Rielaborare schemi motori semplici	I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie)
Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità	Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata	Semplici modalità codificate di comunicazione
Imparare a riconoscere le proprie abilità	Riconoscere ed applicare con l'aiuto del docente alcune tabelle riferite a test motori di base	Alcuni linguaggi non verbali
Esercitare la pratica motoria e sportiva	Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati	Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola (nozioni di base)
Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva	Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro	I principi fondamentali sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni
Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina		Alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale

Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo	Manifestare emozioni e stati d'animo Interagire all'interno del gruppo	
---	---	--

## SECONDO BIENNIO

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

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.

### PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile / Individuare collegamenti e relazioni / Acquisire e interpretare l'informazione / Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi	Definizione e classificazione del movimento Capacità di apprendimento e controllo motorio Capacità condizionali Capacità coordinative Capacità espressivo- comunicative	Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali Mantenere e controllare le posture assunte Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti Riconoscere in quale fase d'apprendimento di un movimento ci si trova Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva	Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità coordinative (generali o speciali) Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita d'equilibrio utilizzando esempi pratici Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche individuali, di gruppo o di acro sport da eseguire di fronte a una giuria
Dovrà conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici	I muscoli e la loro azione – La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare Tipologie di piani di allenamento La struttura di una seduta di allenamento I principi dell'allenamento L'allenamento delle capacità condizionali	Eeguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi Eeguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti Eeguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione	In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua capacità condizionale più carente, motivandone le scelte
Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere	Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive Apparato respiratorio ed	Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati Utilizzare fogli elettronici per	Inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuarne

attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva	esercizio fisico Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico Differenti forme di produzione di energia Sistema nervoso e movimento	memorizzare dati e risultati ed eseguire semplici operazioni statistiche Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova – Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione	un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date (oppure dei risultati dei compagni) con autovalutazione, personale commentodei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro
--	---	---	--

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta	Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.)	Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione Eseguire, interpretandola, una sequenza ritmico- musicale Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo	Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di danza su base musicale scelta dall'insegnante (uguale per tutti) Ideare in piccoli gruppi, eseguire e proporre ai compagni una coreografia di hip hop, danza moderna o folk ecc. su base musicale scelta dal gruppo Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni-spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni

## LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
... maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive	Le regole degli sport praticati Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati	Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche	Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto Partecipare a uno dei tornei interscolastici organizzati nell'istituto Assumere un ruolo (attore, musicista, ballerino, coreografo, tecnico ecc.) all'interno di un musical allestito in orario extracurricolare
Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti	La tattica di squadra delle specialità praticate I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo	Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali – Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune	Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra
Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica	L'aspetto educativo e sociale dello sport Principi etici sottesi alle discipline sportive Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili	Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria. Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo	Illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, d'integrazione, di tolleranza, di democrazia Adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili
Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica	Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati	Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato	Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone

## SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione / Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
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 altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	Il concetto di salute dinamica I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute Controllare e rispettare il proprio corpo	In gruppo, individuare i contenuti, studiare la sceneggiatura e realizzare uno spot per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita
Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità	Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo	Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo Rispettare le regole e i tumi che consentono un lavoro sicuro Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo	Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante
Dovrà conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	Il codice comportamentale del primo soccorso Il trattamento dei traumi più comuni	Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso	In ogni gruppo di lavoro individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe A gruppi, scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe

## RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile / Individuare collegamenti e relazioni / Acquisire e interpretare l'informazione / Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo	Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.	Muoversi in sicurezza in diversi ambienti Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc.	Organizzare e proporre un'uscita in bicicletta, scegliendo appropriatamente il percorso su pista ciclabile e predisponendo il servizio di assistenza tecnico necessario (rottore, forature ecc.)
Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici	Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)	Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici	Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor

## OBIETTIVI MINIMI SECONDO BIENNIO

COMPETENZE	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONOSCENZE
Adattare le proprie abilità alle differenti proposte motorie  Vivere positivamente il proprio corpo  Praticare in modo adeguato l'attività motoria e sportiva riconoscendone la valenza positiva ai fini del benessere personale e dell'acquisizione di corretti stili di vita	Svolgere attività di diversa durata ed intensità e riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano  Organizzare, anche in maniera assistita, le proprie conoscenze e capacità al fine di produrre semplici sequenze motorie  Praticare, in maniera anche guidata, tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo	Alcune categorie di esercizi  Le regole di base degli sport individuali e di squadra svolti a scuola  L'espressività corporea  Le nozioni di base di anatomia e la prevenzione agli infortuni  Le nozioni di base dell'educazione alimentare

Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva a livello scolastico	Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità	
Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente	Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio nel gioco scolastico	
	Utilizzare strumenti multimediali	

## QUINTO ANNO

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e 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 l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

### **PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale	L'apprendimento motorio Le capacità coordinative I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale: Il fitness I metodi della Ginnastica Dolce Il metodo Pilates Il controllo della postura e della salute Gli esercizi antalgici	Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate	Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza Analizzare in modo critico le diverse tipologie di attività di fitness presenti sul territorio, comparare le diverse proposte e riconoscerne aspetti scientifici e di tendenza (moda) Svolgere un'indagine sulle proposte motorie presenti sul proprio territorio. Dopo aver analizzato i bisogni di movimento del proprio circondario, proporre a enti diversi (provincia, comune, scuola, palestre) offerte motorie integrative da attivare

Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica	La teoria dell'allenamento – Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento	Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione	Dopo aver sperimentato varie attività di fitness, presentare una lezione “a tema” ai compagni Progettare e proporre ai compagni una lezione rivolta al miglioramento della flessibilità di un determinato gruppo muscolare, utilizzando modalità di allenamento sia attive che passive, statiche e dinamiche Progettare e proporre ai compagni una sequenza di esercizi di preatletismo allo scopo di migliorare, la reattività e la velocità gestuale Progettare, fissare obiettivi e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness in base ai risultati di test di valutazione
--	--	--	--

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica	La teoria dell'allenamento Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento	Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione	Dopo aver sperimentato varie attività di fitness, presentare una lezione “a tema” ai compagni Progettare e proporre ai compagni una lezione rivolta al miglioramento della flessibilità di un determinato gruppo muscolare, utilizzando modalità di allenamento sia attive che passive, statiche e dinamiche Progettare e proporre ai compagni una sequenza di esercizi di preatletismo allo scopo di migliorare, la reattività e la velocità gestuale Progettare, fissare obiettivi e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness in base ai risultati di test di valutazione
Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.	Sport e salute, un binomio indissolubile Sport e politica Sport e società Sport e scommesse Sport e informazione. Sport e disabilità I rischi della sedentarietà Il movimento come prevenzione Stress e salute Conoscere per prevenire Le problematiche del doping Il tifo.	Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.	Riconoscere e illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, a livello individuale o di gruppo, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti. Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica, morale, sociale ecc. Ipotizzare soluzioni per rafforzare i valori dello sport e combattere le sue aberrazioni Formulare considerazioni personali sotto forma di saggio breve o articolo di giornale rispetto ad argomenti trattati in classe riguardanti il fenomeno sportivo, affrontato da diversi punti di vista.

## LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
Lo studente conoscerà e 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 e organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi	Le regole degli sport praticati Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato	Assumere ruoli all'interno di un gruppo Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi	Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva Assumere i diversi ruoli richiesti in campo Specializzarsi nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche Applicare principi di tattica di gioco, individuare e adottare la strategia più adatta durante il confronto Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema
Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play.	Il regolamento tecnico degli sport che pratica Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni.	Applicare le regole Rispettare le regole Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco.	Identificare punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra, per impostare la preparazione più adeguata Partecipare a una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto Affrontare la competizione, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra.
Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.	Codice gestuale dell'arbitraggio Forme organizzative di tornei e competizioni.	Svolgere compiti di giuria e arbitraggio Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva.	Organizzare un torneo formando squadre di livello omogeneo Stendere un regolamento di partecipazione a un torneo Organizzare un calendario degli incontri tenendo presente i tempi scolastici

			Organizzare, affidare e svolgere ruoli di giuria, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento Organizzare gare e/o tornei per le classi dell'istituto.
--	--	--	--

## SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione / Individuare collegamenti e relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO			
Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva	I rischi della sedentarietà Il movimento come elemento di prevenzione Il codice comportamentale del primo soccorso La tecnica di RCP	Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero Intervenire in caso di piccoli traumi Saper intervenire in caso di emergenza	Definire, sulla base delle proprie convinzioni, il significato di salute Organizzare mappe concettuali o schemi per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare
Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport	Alimentazione e sport Le tematiche di anoressia e bulimia L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione)	Assumere comportamenti alimentari responsabili Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo Riflettere sul valore del consumo equosolidale	Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in vista di una gara o di una competizione che si svolge lungo tutto l'arco della giornata alla luce delle conoscenze acquisite sul valore energetico e sui tempi di digestione degli alimenti Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in vista di una gara di resistenza, velocità ecc.

## RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/ Acquisire e interpretare l'informazione / Progettare

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>			
Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multi- mediale a ciò preposta.			
<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPITI</b>
Saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti	Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.	Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo Muoversi in sicurezza in diversi ambienti Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc.	Data una località specifica, individuare una serie di attività all'aria aperta da poter proporre alla classe in un'uscita didattica Individuare ed elencare in ordine d'importanza i comportamenti e le misure di sicurezza da rispettare durante l'uscita prescelta
... anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale a ciò preposta	Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphome ecc.)	Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.	Individuare, testare e presentare alla classe con un'analisi critica software specifici per seguire i progressi e organizzare l'allenamento Individuare, testare se possibile e presentare alla classe con un'analisi critica strumenti, hardware e software specifici di supporto all'allenamento.

## OBIETTIVI MINIMI QUINTO ANNO

<i>COMPETENZE</i>	<i>ABILITA'/CAPACITA'</i>	<i>CONOSCENZE</i>
Riconoscere ed applicare tabelle di allenamento	Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio	La terminologia specifica della disciplina
Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale	Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative nei vari ambiti motori	Differenti tipologie di esercitazioni
Utilizzare mezzi informatici e multimediali	Utilizzare alcuni test per la rilevazione dei risultati	Le regole dei giochi sportivi praticati a scuola
Collaborare nell'organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico	Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola, nel lavoro, nella vita	I principi dell'alimentazione nello sport
Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale	Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in relazione all'attuale contesto socio culturale	Le nozioni fondamentali di anatomia funzionale prevenzione e salute
Adottare stili comportamentali improntati al fair play	Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente	Gli effetti positivi dell'attività fisica
		Gli strumenti multimediali
		Gli aspetti organizzativi dei tornei sportivi scolastici
		Principi e pratiche del fair play

Pieve di Soligo, li 10 Ottobre 2022

Il Dipartimento

---



---



---



---



---

