SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PRIMO BIENNIO

Indicazioni nazionali ministeriali

competenze per nuclei fondanti
IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI 1. SVOLGERE ATTIVITÀ MOTORIE ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI ED ESPRIMERE LE AZIONI ATTRAVERSO LA GESTUALITÀ
LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO 2. UTILIZZARE GLI STIMOLI PERCETTIVI PER REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA RICHIESTA
GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT 3. CONOSCERE E PRATICARE IN MODO CORRETTO ED ESSENZIALE I PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI E SPORT INDIVIDUALI
SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE 4. CONOSCERE LE NORME DI PRIMO SOCCORSO E DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE ED ESSERE RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA. 5. ASSUMERE COMPORTAMENTI CORRETTI IN AMBIENTE NATURALE.

Traguardi di competenza per il primo biennio

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Standard di competenza per NUCLEI FONDANTI
IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI 1. Avere consapevolezza dei cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Esprimersi attraverso la gestualità tecnica
LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO 2. Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoriali.
GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT 3. Eseguire i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi (ad es.arbitro) e riconoscendo il valore della competizione.
SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE: 4. Conoscere le norme elementari di primo soccorso e di una corretta alimentazione.

Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).

Obiettivi specifici di apprendimento

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI

- Conoscenze: conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo. Avere nozioni di base di anatomia e fisiologia umana.
- Abilità: elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni più o meno semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento

LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Conoscenze: conoscere il sistema delle capacità motorie che sottende la prestazione motoria e sportiva.
- Abilità: consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Percepire e riconoscere il ritmo in azioni motorie semplici. Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.

GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT

- Conoscenze: conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport.
- Abilità: conoscere e praticare in modo essenziale e corretto i principali giochi sportivi e alcuni sport individuali. Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi, e tempi di cui si dispone. Utilizzare il lessico specifico della disciplina

SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

- Conoscenze: conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.
- Abilità:assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

intesa come capacità dell'alunno di affrontare l'attività motoria e sportiva, utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici:

- Lavoro di valutazione Scouting
- Rilevazioni dati post gara e pre gara
- Analisi e discussione su statistica e rilevazione dati

- Analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi
- Lavoro di valutazione e verifica autonoma, utile a conoscere i propri limiti e apprezzare i miglioramenti

Scelte metodologiche

METODOLOGIE DIDATTICHE

Oltre alla lezione frontale saranno adottate altre metodologie che creino situazioni di apprendimento

ASSECONDARE LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Verranno realizzate attività motorie protratte nel tempo secondo oculati carichi, crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzate alla conoscenza di attività mirate al miglioramento della **resistenza.**

Per le attività proposte per trattare gli interventi per lo sviluppo della **forza** si farà attenzione ad utilizzare prevalentemente il carico naturale in situazioni dinamiche, utilizzando dove possibile piccoli carichi, bande elastiche ed eventuali altri piccoli attrezzi.

Per le attività mirate allo sviluppo della **velocità** si farà ricorso a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione. Saranno anche utilizzati esercizi che,esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo...), determinano il miglioramento della velocità di reazione.

AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze delle singole classi in una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).

Tali attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, in situazioni diversificate ed inusuali, favoriranno un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre e più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' OPERATIVE E SPORTIVE

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale aduna sempre maggior precisione, anche tecnica, del movimento.

Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito alui più congeniale.

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, si realizzerà in armonia con l'aspetto educativo, sempre prioritario, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva.

Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una

maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.

ASPETTO TEORICO-PRATICO

Verranno colti gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorendo l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi.

Verranno inoltre organizzate, nell'arco dell'anno scolastico ed in particolare nella "Settimana della Scienza" conferenze ed incontri con esperti esterni riguardo argomenti diversi ed inerenti la materia (sport, alimentazione…)

Per acquisire una maggiore cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, allo studente verranno fornite informazioni sulla teoria del movimento, costantemente collegate con l'attività svolta.

MODALITÀ DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

- Il conseguimento degli obiettivi didattici, individuati all'interno di quelli indicati dai programmi e in relazione ai bisogni degli studenti rilevati con la **valutazione iniziale**, verrà verificato con correttezza metodologica, cioè nel rispetto dei principi di **validità, affidabilità** ed **obiettività.**
- All'interno di ogni singolo obiettivo deve essere valutato il significativo **miglioramento** conseguito da ogni studente **rispetto ai livelli di partenza**.
- La valutazione terrà conto del grado di raggiungimento degli **obiettivi comportamentali** (impegno, interesse e partecipazione), degli **obiettivi cognitivi** (conoscenze teoriche: valutate attraverso momenti di verbalizzazione, questionari, trattazione sintetica di argomenti) e di quelli **operativi** (competenze motorie) attraverso osservazioni sistematiche e prove di verifica. La valutazione sarà quindi un processo continuo.
- La **valutazione sommativa** sarà rappresentata dalle voci relative a **partecipazione**, **impegno**, **capacità relazionali**, **comportamento** e **rispetto delle regole** e dalla media delle **verifiche disciplinari pratiche/teoriche** riguardanti le conoscenze e le abilità (vedi **tabella 1**) .
- Sarà tenuto in particolare considerazione l'aspetto non cognitivo della valutazione
- Le verifiche periodicamente effettuate individuali e di gruppo saranno sempre coerenti con gli obiettivi di apprendimento previsti dal **POF.** Il voto unico previsto al termine del trimestre e del pentamestre sarà quindi la risultante di un punteggio parziale relativo a vari indicatori .

Tabella 1

PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	CAPACITA' RELAZIONALI	COMPORTAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE	CONOSCENZE ED ABILITA'	VALUTAZIONE SOMMATIVA
Interesse, motivazione, assunzione di ruoli, incarichi	Continuità, disponibilità ad organizz	Atteggiamenti collaborativi e	Autonomia, autocontrollo, rispetto fair play, richiami e mancanze.	Media delle verifiche sulle conoscenze ed abilità	Partecipazione, impegno, capacità relazionali,

	are. Esecuzione di compiti puntuale. Parte teorica.	cooperativi. Disponibilità all'inclusione e di tutti. Offrire il proprio apporto.	Aspetti non cognitivi: senso di responsabilità, autocritica, educazione alla legalità, valori da raggiungere attraverso l'attività fisica.	1°Q e 2°Q.	comportamento.

I docenti , dopo aver individuato le competenze generali da raggiungere e definito le conoscenze e abilità relative alle singole competenze , hanno declinato sia il livello standard (ovvero minimo) sia i **descrittori per la valutazione** dei diversi livelli di competenza, distinguendo tre diversi livelli-soglia (vedi tab. 2).

Tabella 2

	IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI	**LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**	**GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT**	**SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**
LIVELLO 3	Mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti in modo armonico ed adeguato alle situazioni	Sa regolare la dinamica del movimento utilizzando le informazioni percettive, eseguendo gesti motori con sincronia di movimento.	Mostra sicurezza tattica, Fair Play e buone abilità nella pratica di varie attività sportive	Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui. Possiede alcune conoscenze di primo soccorso e di alimentazione.
LIVELLO 2	Esegue differenti azioni motorie, utilizza correttamente modelli proposti mettendo alla prova le proprie capacità	Sa individuare le informazioni sensoriali attuando corrette risposte motorie nel rispetto della dinamica del movimento.	Conosce la tattica e possiede sufficienti abilità in varie attività sportive, mostrando fair play e rispetto delle regole	Svolge attività nel rispetto della propria e altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di carichi. Conosce le norme basilari di primo soccorso.
LIVELLO	Mette in atto gli	Riconosce varie	Conosce le	Utilizza in modo

1	adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale e ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentato	informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio - temporali	regole e le tecniche degli sport praticati e partecipa con fair play affrontando anche funzioni arbitrali	appropriato strutture ed attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e conosce alcune norme del primo soccorso.

Contenuti disciplinari
(per nuclei tematici e aree tematiche privilegiate)

Le seguenti **attività** verranno utilizzate tenendo conto che ciascuna di esse, a seconda della **metodologia** adottata, può essere utile al conseguimento di **obiettivi** diversi:
▪ Attività ed esercizi a carico naturale
▪ Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
▪ Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
▪ Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione
▪ Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo,in situazioni spazio-temporali variate
▪ Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche ed in volo
▪ Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica artistica
▪ Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano, rugby educativo, unihockey, badminton
▪ Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati
▪ Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra
▪ Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate
▪ Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente
▪ Informazioni essenziali di anatomia e fisiologia del corpo umano
▪ Informazioni essenziali di primo soccorso

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SECONDO BIENNIO

Indicazioni nazionali ministeriali

competenze per nuclei fondanti
1. IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITÀ E LE CAPACITÀ CONDIZIONALI CONOSCERE TEMPI E RITMI NELL'ATTIVITÀ MOTORIA RICONOSCENDO I PROPRI LIMITI E POTENZIALITÀ. RIELABORARE IL LINGUAGGIO ESPRESSIVO ADATTANDOLO A CONTESTI DIFFERENTI.
2. LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO RISPONDERE IN MANIERA ADEGUATA ALLE VARIE AFFERENZE *(propriocettive ed esterocettive)* ANCHE IN CONTESTI COMPLESSI PER MIGLIORARE L'EFFICACIA DELLA AZIONE
3. GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT CONOSCERE GLI ELEMENTI FONDAMENTALI DELLA STORIA DELLO SPORT. UTILIZZARE LE STRATEGIE DI GIOCO E DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO PERSONALE.
4. SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE CONOSCERE LE NORME DI COMPORTAMENTO PER LA PREVENZIONE DI INFORTUNI, DEL PRIMO SOCCORSO ED I PRINCIPI PER L'ADOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA. ASSUMERE COMPORTAMENTI CORRETTI IN AMBIENTE NATURALE.

Traguardi di competenza per il secondo biennio

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Standard di competenza per NUCLEI FONDANTI
IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI *1.* Padroneggiare i cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti.
LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO 2. Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi ed all'ambiente per risolvere un compito motorio utilizzando le informazioni sensoriali anche in contesti complessi.
GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT 3. Progettare e portare a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando i gesti tecnici/tattici individuali interpretando al meglio la cultura sportiva.
SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE:

4. Conoscere le norme elementari di primo soccorso e di una corretta alimentazione.
5. Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).

Obiettivi specifici di apprendimento

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI

- Conoscenze: conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Educazione posturale. Conoscenze di anatomia e fisiologia.
- Abilità: elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere sempre posture corrette soprattutto in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi ed elaborare i risultati.
  Applicare le conoscenze anatomo-fisiologiche del corpo umano in contesti motori e sportivi.
  Comprensione di ritmo e fluidità di movimento.

LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Conoscenze: conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e metodologia dell'allenamento sportivo
- Abilità: gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto. Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno. Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche dello sport.

GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT

- Conoscenze: conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale degli sport.
- Abilità: elaborare autonomamente e in gruppo tecniche, strategie, regole dei giochi sportivi adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.

SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

- Conoscenze: conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere i principi generali dell'alimentazione e relativa importanza nell'attività fisica e nei vari sport. L'aspetto educativo e sociale dello sport.
- Abilità: assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

  Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano. Osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

intesa come capacità dell'alunno di affrontare l'attività motoria e sportiva,

utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

- Lavoro di valutazione Scouting
- Rilevazioni dati post gara e pre gara
- Analisi e discussione su statistica e rilevazione dati
- Analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi
- Lavoro di valutazione e verifica autonoma, utile a conoscerei propri limiti e apprezzare i miglioramenti

Scelte metodologiche

METODOLOGIE DIDATTICHE

Oltre alla lezione frontale saranno adottate altre metodologie che creino situazioni di apprendimento funzionali:

ASSECONDARE LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Verranno realizzate attività motorie protratte nel tempo secondo oculati carichi, crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzate alla conoscenza di attività mirate al miglioramento della **resistenza.**

Per le attività proposte per trattare gli interventi per lo sviluppo della **forza** si farà attenzione ad utilizzare prevalentemente il carico naturale in situazioni dinamiche, utilizzando dove possibile piccoli carichi, bande elastiche ed eventuali altri piccoli attrezzi.

Per le attività mirate allo sviluppo della **velocità** si farà ricorso a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione.
Saranno anche utilizzati esercizi che,esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo...), determinano il miglioramento della velocità di reazione.

AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze delle singole classi in una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).

Tali attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, in situazioni diversificate ed inusuali, favoriranno un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre e più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

ACQUISIZIONE DELLE CAPACITÀ OPERATIVE E SPORTIVE

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale aduna sempre maggior precisione, anche tecnica, del movimento.

Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale.

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di

competitività, si realizzerà in armonia con l'aspetto educativo, sempre prioritario, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva.

Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.

ASPETTO TEORICO-PRATICO

Verranno colti gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorendo l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi.

Verranno inoltre organizzate, nell'arco dell'anno scolastico ed in particolare nella "Settimana della Scienza" conferenze ed incontri con esperti esterni riguardo argomenti diversi ed inerenti la materia (sport, alimentazione …)

Per acquisire una maggiore cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, allo studente verranno fornite informazioni sulla teoria del movimento, costantemente collegate con l'attività svolta.

MODALITÀ DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

- Il conseguimento degli obiettivi didattici, individuati all'interno di quelli indicati dai programmi e in relazione ai bisogni degli studenti rilevati con la **valutazione iniziale**, verrà verificato con correttezza metodologica, cioè nel rispetto dei principi di **validità, affidabilità** ed **obiettività.**
- All'interno di ogni singolo obiettivo deve essere valutato il significativo **miglioramento** conseguito da ogni studente **rispetto ai livelli di partenza**.
- La valutazione terrà conto del grado di raggiungimento degli **obiettivi comportamentali** (impegno, interesse e partecipazione), degli **obiettivi cognitivi** (conoscenze teoriche: valutate attraverso momenti di verbalizzazione, questionari, trattazione sintetica di argomenti) e di quelli **operativi** (competenze motorie) attraverso osservazioni sistematiche e prove di verifica. La valutazione sarà quindi un processo continuo.
- La **valutazione sommativa** sarà rappresentata dalle voci relative a **partecipazione**, **impegno**, **capacità relazionali**, **comportamento** e **rispetto delle regole** e dalla media delle **verifiche disciplinari pratiche/teoriche** riguardanti le conoscenze e le abilità (vedi **tabella 1**) .
- Sarà tenuto in particolare considerazione l'aspetto non cognitivo della valutazione
- Le verifiche periodicamente effettuate individuali e di gruppo saranno sempre coerenti con gli obiettivi di apprendimento previsti dal **POF.** Il voto unico previsto al termine del trimestre e del quadrimestre sarà quindi la risultante di un punteggio parziale relativo a vari indicatori .

Tabella 1

PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	CAPACITA' RELAZIONALI	COMPORTAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE	CONOSCENZE ED ABILITA'	VALUTAZIONE SOMMATIVA

Interesse, motivazione, assunzione di ruoli, incarichi	Continuità, disponibilità ad organizzare. Esecuzione di compiti puntuale. Parte teorica.	Atteggiamenti collaborativi e cooperativi. Disponibilità all'inclusione e di tutti. Offrire il proprio apporto.	Autonomia, autocontrollo, rispetto fair play, richiami e mancanze. <u>Aspetti non cognitivi</u>: senso di responsabilità, autocritica, educazione alla legalità, valori da raggiungere attraverso l'attività fisica.	Media delle verifiche sulle conoscenze ed abilità 1°Q e 2°Q.	Partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento.

I docenti , dopo aver individuato le competenze generali da raggiungere e definito le conoscenze e abilità relative alle singole competenze , hanno declinato sia il livello standard (ovvero minimo) sia i **descrittori per la valutazione** dei diversi <u>livelli di competenza</u>, distinguendo <u>tre diversi livelli-soglia</u> (vedi tab. 2).

Tabella 2

	IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI	**LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO**	**GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT**	**SICUREZZA, SALUTE E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**
LIVELLO 3	Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano di allenamento. Sa applicare tecniche espressive in ambiti diversi.	Sa regolare la dinamica del movimento attraverso le informazioni percettive, adattando e trasformando vari gesti tecnici.	Mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport, collabora mantenendo "stile "sportivo" e leali relazioni.	E' in grado di ideare, progettare e realizzare una attività motoria finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute.
LIVELLO 2	Realizza attività motorie differenti in relazione agli altri ed all'ambiente	Sa individuare ed utilizzare le informazioni sensoriali attuando corrette risposte motorie nel rispetto della dinamica del movimento.	Sa mettere in atto le giuste strategie applicando il regolamento,	Esegue autonomamente assistenza al compagno. E' consapevole dei disturbi alimentari

	mostrando adeguate conoscenze. E' in grado di interagire con i compagni apportando contributi personali.		mantenendo il fair play.	e dei danni indotti dalle dipendenze. Sa applicare il primo soccorso.
LIVELLO 1	Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute. Sa individuare informazioni provenienti da fonti diverse.	Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio - temporali.	Utilizza le tecniche e le tattiche di gioco degli sport praticati con fair play.	Mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in casi di infortuni. Conosce e sa applicare i principi per un corretto stile di vita.

Contenuti disciplinari
(per nuclei tematici e aree tematiche privilegiate)

Le ***attività*** saranno svolte in relazione all'***età*** degli studenti, ai loro ***interessi***, agli ***obiettivi*** tecnici e ai ***mezzi*** disponibili

- Attività ed esercizi a carico naturale e aggiuntivo
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività con piccoli ed ai grandi attrezzi codificati e non codificati
- Attività di controllo tonico e della respirazione
- Attività con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate
- Attività di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo

Esercitazioni relative a:

- Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica artistica
- Attività sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano, rugby educativo,
  unihockey, badmington
- Organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati
- Attività tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile)
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività

Informazioni e ***conoscenze*** relative :

- alla teoria del movimento e agli aspetti specifici delle metodologie dell'allenamento riferite alle attività
- alle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE QUINTO ANNO

Indicazioni nazionali ministeriali

competenze per nuclei fondanti
1. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
2. Lo sport, le regole e il fair play
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Traguardi di competenza per la classe quinta

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Standard di competenza per NUCLEI FONDANTI
Competenza 1 Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi per migliorare l'efficacia della azione. Sviluppare attività motorie complesse ;conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità
Competenza 2 Conoscere e applicare strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi
Competenza 3 Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, del primo soccorso ed i principi per l'adozione di corretti stili di vita
Competenza 4 Assunzione di comportamenti responsabili nei confronti del patrimonio ambientale

Obiettivi specifici di apprendimento

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali

nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

Competenza 1

Riferimento alle competenze di cittadinanza :imparare a imparare, progettare, agire in modo autonomo e responsabile

Abilità: eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi.

Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.

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

Conoscenze: l'apprendimento motorio ;le capacità coordinative; le capacità condizionali e i metodi per allenarle; la teoria dell'allenamento; i diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale; il fitness ; il doping e le sue problematiche; il movimento come prevenzione

Competenza 2

Riferimento alle competenze di cittadinanza

Abilità: 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 eorganizzarsi

nei giochi di movimento esportivi; fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni

Osservare rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva

Conoscenze: conoscere le regole degli sport praticati , Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni ; conoscere il codice gestuale dell'arbitro.

Competenza 3

Riferimento alle competenze di cittadinanza

Abilità: assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero.

Saper intervenire in caso di piccoli traumi; saper intervenire in caso di emergenze.

Assumere comportamenti alimentari equilibrati, anche in relazione all'attività sportiva svolta.

Conoscenze: i rischi della sedentarietà ; Il movimento come elemento di prevenzione ; il controllo della postura e della salute; gli esercizi antalgici ; alimentazione e sport.

Competenza 4

Riferimento alle competenze di cittadinanza

Abilità: adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni ambientali

Conoscenze: Le attività in ambiente naturale e le conoscenze a loro sottese.
Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni

Scelte metodologiche

METODOLOGIE DIDATTICHE

Oltre alla lezione frontale saranno adottate altre metodologie che creino situazioni di apprendimento funzionali:

ASSECONDARE LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Verranno realizzate attività motorie protratte nel tempo secondo oculati carichi, crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzate alla conoscenza di attività mirate al miglioramento della **resistenza.**

Per le attività proposte per trattare gli interventi per lo sviluppo della **forza** si farà attenzione ad utilizzare prevalentemente il carico naturale in situazioni dinamiche, utilizzando dove possibile piccoli carichi, bande elastiche ed eventuali altri piccoli attrezzi.

Per le attività mirate allo sviluppo della **velocità** si farà ricorso a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione.
Saranno anche utilizzati esercizi che,esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo...), determinano il miglioramento della velocità di reazione.

AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze delle singole classi in una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).

Tali attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, in situazioni diversificate ed inusuali, favoriranno un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre e più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

ACQUISIZIONE DELLE CAPACITÀ OPERATIVE E SPORTIVE

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale aduna sempre maggior precisione, anche tecnica, del movimento.

Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le

attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale.

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, si realizzerà in armonia con l'aspetto educativo, sempre prioritario, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva.

Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.

ASPETTO TEORICO-PRATICO

Verranno colti gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorendo l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi.

Verranno inoltre organizzate, nell'arco dell'anno scolastico ed in particolare nella "Settimana della Scienza" conferenze ed incontri con esperti esterni riguardo argomenti diversi ed inerenti la materia (sport, alimentazione …)

Per acquisire una maggiore cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, allo studente verranno fornite informazioni sulla teoria del movimento, costantemente collegate con l'attività svolta.

MODALITÀ DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

- Il conseguimento degli obiettivi didattici, individuati all'interno di quelli indicati dai programmi e in relazione ai bisogni degli studenti rilevati con la **valutazione iniziale**, verrà verificato con correttezza metodologica, cioè nel rispetto dei principi di **validità, affidabilità** ed **obiettività.**
- All'interno di ogni singolo obiettivo deve essere valutato il significativo **miglioramento** conseguito da ogni studente **rispetto ai livelli di partenza**.
- La valutazione terrà conto del grado di raggiungimento degli **obiettivi comportamentali** (impegno, interesse e partecipazione), degli **obiettivi cognitivi** (conoscenze teoriche: valutate attraverso momenti di verbalizzazione, questionari, trattazione sintetica di argomenti) e di quelli **operativi** (competenze motorie) attraverso osservazioni sistematiche e prove di verifica. La valutazione sarà quindi un processo continuo.
- La **valutazione sommativa** sarà rappresentata dalle voci relative a **partecipazione**, **impegno**, **capacità relazionali**, **comportamento** e **rispetto delle regole** e dalla media delle **verifiche disciplinari pratiche/teoriche** riguardanti le conoscenze e le abilità (vedi **tabella 1**) .
- Sarà tenuto in particolare considerazione l'aspetto non cognitivo della valutazione
- Le verifiche periodicamente effettuate individuali e di gruppo saranno sempre coerenti con gli obiettivi di apprendimento previsti dal **POF**. Il voto unico previsto al termine di ciascuno dei due periodi valutativi (trimestre e pentamestre) sarà quindi la risultante di un punteggio parziale relativo a vari indicatori .

Tabella 1

PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	CAPACITÀ RELAZIONALI	COMPORTAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE	CONOSCENZE ED ABILITÀ	VALUTAZIONE SOMMATIVA
Interesse, motivazione, assunzione di ruoli, incarichi	Continuità, disponibilità ad organizzare Esecuzione di compiti puntuale. Parte teorica.	Atteggiamenti collaborativi e cooperativi. Disponibilità all'inclusione di tutti. Offrire il proprio apporto.	Autonomia, autocontrollo, rispetto fair play, richiami e mancanze. <u>Aspetti non cognitivi</u>: senso di responsabilità, autocritica, educazione alla legalità, valori da raggiungere attraverso l'attività fisica.	Media delle verifiche sulle conoscenze ed abilità Trimestre e Pentamestre	Partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento.

Tabella 2

Competenza 1	**Descrizione (indicatori di competenza)**
Livello base (=voto 6)	Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge ttività in coerenza con le competenze possedute. Sa individuare informazioni provenienti da fonti diverse.
Intermedio (=voto 7---8)	Realizza attività motorie differenti in relazione agli altri ed all'ambiente mostrando adeguate conoscenze. E' in grado di interagire con i compagni apportando contributi personali.
Avanzato (=voto 9---10)	Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano di allenamento. Sa applicare tecniche espressive in ambiti diversi.

Competenza 2	**Descrizione (indicatori di competenza)**
Livello base (=voto 6)	Utilizza dietro indicazione specifica le tecniche e le tattiche di gioco degli sport praticati con adeguato fair play.
Intermedio (=voto 7---8)	Utilizza autonomamente tecniche e le tattiche di gioco degli sport praticati con fair play.
Avanzato (=voto 9---10)	Mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica di vari sport,collabora mantenendo "stile "sportivo" e leali relazioni.

Competenza 3	**Descrizione (indicatori di competenza)**
Livello base (=voto 6)	Guidato, è in grado di ideare, progettare e realizzare una semplice attività motoria finalizzata conoscendo e sapendo proporre le principali norme e principi per la sicurezza e la salute.
Intermedio (=voto 7---8)	E' in grado di ideare, progettare e realizzare in modo generalmente autonomo un'attività motoria finalizzata con attenzione a norme e principi per la sicurezza e la salute.
Avanzato (=voto 9---10)	E' in grado di ideare, progettare e realizzare autonomamente una attività motoria finalizzata applicando costantemente con senso di responsabilità norme e principi per la sicurezza e la salute.

Competenza 4	**Descrizione (indicatori di competenza)**
Livello base (=voto 6)	Guidato, è in grado di praticare semplici attività motorie in ambiente naturale conoscendo e sapendo proporre le principali norme e principi per la sicurezza e la salute.
Intermedio (=voto 7---8)	E' in grado di praticare attività in ambiente naturale in modo generalmente autonomo sapendo porre attenzione a norme e principi per la sicurezza e la salute
Avanzato (=voto 9---10)	E' in grado di ideare, progettare e realizzare autonomamente attività in ambiente naturale tenendo sempre in conto con senso di responsabilità le norme e i principi per la sicurezza e la salute.

Contenuti disciplinari
(per nuclei tematici e aree tematiche privilegiate)

Le ***attività*** saranno svolte in relazione agli ***interessi*** degli studenti, agli ***obiettivi tecnici*** e ai ***mezzi*** disponibili

- Attività ed esercizi a carico naturale e aggiuntivo
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività con piccoli ed ai grandi attrezzi codificati e non codificati
- Attività di controllo tonico e della respirazione
- Attività con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate
- Attività di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo

Esercitazioni relative a:

- Attività sportive e/o di squadra
- Organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati
- Attività tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile)
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività

Informazioni e ***conoscenze*** relative :

- alla teoria del movimento e agli aspetti specifici delle metodologie dell'allenamento riferite alle attività
- alle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente
- al rapporto dello sport e doping/salute
- ai principi di scienza dell'alimentazione
- alle attività in ambiente naturale