DISCIPLINE SPORTIVE – PRIMO BIENNIO

Indicazioni nazionali ministeriali

competenze per nuclei fondanti
Alla fine del primo biennio, viste le Indicazioni Nazionali per la materia "Discipline Sportive" (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali: • Saper integrare le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo; • Acquisire gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione sportiva e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva; • Affinare le condotte motorie e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport programmati.

Traguardi di competenza per il primo biennio

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Standard di competenza per NUCLEI FONDANTI
✓ Essere consapevoli del proprio bagaglio motorio legato agli schemi motori di base e delle principali tecniche per migliorarli. ✓ Riconoscere le risposte del proprio corpo alle sollecitazioni motorie legate all'allenamento. ✓ Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi e al fair -play. ✓ Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita. ✓ Saper applicare in forma elementare i metodi della pratica sportiva in diversi ambiti. ✓ Saper approfondire la conoscenza e la pratica delle diverse discipline sportive affrontate.

Obiettivi specifici di apprendimento

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Conoscenze	Abilità
- 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; - Conoscere il costo energetico, delle attività fisiche; - Conoscere gli adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico; - Conoscere le basi delle discipline dell'atletica leggera e dell'orienteering; - Conoscere le basi di 2 sport di squadra;	- 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; - Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; - Praticare con padronanza le tecniche di base delle discipline affrontate; - Adattare le abilità possedute alle richieste dei giochi e degli sport in forma personale; - Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive;

- Conoscere, per il secondo anno, le basi di altri 2 sport individuali e 2 sport di squadra, in base alle disponibilità delle strutture; - Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati; - Conoscere la terminologia il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio; - Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	- Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio; - Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.

Contenuti disciplinari

(per nuclei tematici e aree tematiche privilegiate)

- Principi di biologia, anatomia e fisiologia umana (applicata alle attività motorie), biomeccanica;
- Fitness e teoria dell'allenamento;
- Orienteering;
- Attività sportive competitive e non. Attività di "loisir" ed "en plein air".
- Teoria, pratica ed aspetti tecnico-tattici delle seguenti discipline:

  Sport individuali:

  - Atletica leggera
  - Nuoto
  - Tiro a segno
  - Arrampicata

  Sport di squadra:

  - Pallavolo
  - Pallacanestro
  - Calcio

DISCIPLINE SPORTIVE SECONDO BIENNIO

Indicazioni nazionali ministeriali

competenze per nuclei fondanti
Alla fine del secondo biennio, viste le Indicazioni Nazionali per la materia "Discipline Sportive" (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali: • Ampliare le conoscenze teoriche e tecno-pratiche delle specialità e delle discipline sportive praticate nel secondo biennio con approfondimenti specifici; • Conoscere le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazione tecniche e per livelli di apprendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione; • Acquisire gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato; • Affinare la produzione dei gesti sportivi e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport praticati nel precedente biennio.

Traguardi di competenza per il secondo biennio

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Standard di competenza per NUCLEI FONDANTI
✓ Riconoscere le risposte del proprio corpo alle sollecitazioni motorie legate all'allenamento. ✓ Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, tattiche, regole e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi e al fair -play. ✓ Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita. ✓ Saper applicare in forma elementare i metodi della pratica sportiva in diversi ambiti. ✓ Saper approfondire la conoscenza e la pratica delle diverse discipline sportive affrontate. ✓ Saper assumere ruoli fattivamente collaborativi, organizzativi per la realizzazione di tornei, eventi sportivi. ✓ Essere in grado di cambiare predisposizione fisica e mentale in rapporto alla disciplina proposta. ✓ Riuscire a comprendere il linguaggio tecnico delle discipline trattate. ✓ Sapere valutare oggettivamente le proprie capacità rispetto alla disciplina.

Obiettivi specifici di apprendimento

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Conoscenze	*Abilità*
- Conoscere i principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata; - Conoscere le specialità dello sport per disabili; - Conoscere fini e metodi dello sport integrato; - Completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare);	- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive praticate in regime di disabilità simulata; - Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette;

- Conoscere la teoria e la metodologia dell'allenamento; - Conoscere le metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness; - Specificità dei programmi di allenamento; - Conoscere la teoria e la tecnica di almeno due altri sport "individuali" affrontati; - Conoscere gli aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni derivanti da una pratica sconsiderata; - Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport di squadra; - Conoscere tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati; - Conoscere la terminologia il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio; - Conoscere l'aspetto educativo, la struttura l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	- Saper gestire con simulazioni appropriate, gli sport con regolamenti "adattati" (es. sitting volley); - Saper assumere ruoli socialmente apprezzabili, di rispetto ed inclusivi dell'altro; - Saper praticare con padronanza le tecniche delle discipline affrontate; - Saper assumere consapevolmente ruoli di arbitraggio e Giuria; - Saper assumere ruoli fattivamente collaborativi, organizzativi per la realizzazione di eventi sportivi; - Adattare le abilità possedute alle richieste dei giochi e degli sport in forma personale; - Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive; - Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio; - Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture; - Saper assumere ruoli fattivamente collaborativi, organizzativi per la realizzazione di eventi sportivi.

Contenuti disciplinari

(per nuclei tematici e aree tematiche privilegiate)

- Principi generali di attività motoria e sportiva per disabili: teoria e tecnica, specialità dello sport per disabili, sport integrato;
- Aspetti e norme tecniche per la prevenzione degli infortuni e dei danni della pratica sportiva;
- Fitness e elementi di ginnastica artistica;
- Aspetti teorici e pratici degli sport combinati;
- Teoria, pratica e aspetti tecnico-tattici delle seguenti discipline:

<u>Sport individuali:</u>

- Atletica leggera
- Nuoto
- Tennis
- Arti Marziali (karate)

<u>Sport di squadra:</u>

- Rugby
- Pallamano

DISCIPLINE SPORTIVE QUINTO ANNO

Indicazioni nazionali ministeriali

competenze per nuclei fondanti
Alla fine del quinto anno, viste le Indicazioni Nazionali per le materia "Discipline Sportive" (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali: • Ampliare le conoscenze teoriche e tecno-pratiche delle specialità e delle discipline sportive praticate nel quinto anno con approfondimenti specifici e analisi comparate con gli sport praticati nel corso dei due bienni precedenti; • Conoscere le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazione tecniche e per livelli di apprendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione; • Acquisire gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato; • Affinare la produzione dei gesti sportivi e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport praticati, gestire compiti di arbitraggio e giuria.

Traguardi di competenza per la classe quinta

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Standard di competenza per NUCLEI FONDANTI
✓ Riconoscere le risposte del proprio corpo alle sollecitazioni motorie legate all'allenamento. ✓ Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, tattiche, regole e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi e fair -play. ✓ Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita. ✓ Saper applicare i metodi della pratica sportiva in diversi ambiti. ✓ Saper approfondire la conoscenza e la pratica delle diverse discipline sportive affrontate. ✓ Saper assumere ruoli fattivamente collaborativi, organizzativi per la realizzazione di tornei, eventi sportivi.

Obiettivi specifici di apprendimento

(definiti a livello di Istituto nei Gruppi di discipline)

Conoscenze	*Abilità*
- Approfondimenti teorici delle specialità dello sport per disabili. Modelli di Sport integrato; - Conoscere i principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata; - Conoscere le specialità dello sport per disabili; - Conoscere fini e metodi dello sport integrato; - Completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare);	- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive praticate in regime di disabilità simulata; - Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette; - Saper assumere ruoli socialmente apprezzabili, di rispetto ed inclusivi dell'altro;

- Conoscere la teoria e la metodologia dell'allenamento; - Conoscere le metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness. Specificità dei programmi di allenamento; - Conoscere la teoria e la tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli del biennio precedente; - Conoscere gli aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni derivanti da una pratica sconsiderata; - Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport di squadra; - Conoscere tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati; - Conoscere la terminologia il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio; - Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione; - Saper analizzare in forma semplice, la struttura degli sport di squadra affrontati al fine di poterne individuare gli aspetti caratterizzanti e le modalità di apprendimento e allenamento; - Conoscere le modalità di raccolta dati, adesioni, comunicazione per poter organizzare e realizzare dei tornei sportivi di classe e interclasse.	- Saper gestire le azioni motorie nella pratica delle attività sportive "adattate" sperimentate; - Saper praticare con padronanza di livello buono le discipline affrontate; - Saper assumere ruoli di arbitraggio e Giuria; - Saper assumere ruoli fattivamente collaborativi, organizzativi per la realizzazione di eventi sportivi; - Adattare le abilità possedute alle richieste dai giochi e dagli sport in forma personale; - Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive; - Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio; - Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture; - Saper condurre la classe o una parte di essa, nello svolgimento di una lezione o di una parte di essa.

Contenuti disciplinari

(per nuclei tematici e aree tematiche privilegiate)

- Approfondimenti teorici delle specialità dello sport per disabili; modelli di sport integrato;
- Nozioni di igiene dell'alimentazione e dello sport;
- Aspetti teorici e pratici delle discipline olistiche (yoga, pilates, ginnastica posturale, ecc.);
- Teoria, pratica ed aspetti tecnico-tattici delle seguenti discipline:

<u>Sport individuali:</u>

- Atletica leggera
- Sport di racchetta (Padel, Badminton e Tennistavolo)

<u>Sport di squadra:</u>

- Baseball
- Ultimate frisbee

Scelte metodologiche (per tutte le classi)

METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezione frontale e interattiva, attività laboratoriale, problem-solving, cooperative learning, flipped classroom, apprendimento cooperativo, attività sincrone e asincrone; Lim, materiale digitale.
Gli alunni esonerati dalla pratica per motivi di salute debitamente certificati dal medico, svolgeranno relazioni scritte descrittive dei contenuti svolti, parteciperanno con funzioni di arbitraggio, di supporto organizzativo (registrazione dati ecc…) all'insegnante e ai compagni. Per loro verranno inoltre strutturate verifiche scritte o interrogazioni orali sugli aspetti teorici della disciplina che verteranno sugli argomenti trattati durante il periodo di esonero.

MODALITÀ DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

Le verifiche svolte in palestra e/o in classe comprenderanno:

- Prove strutturate e semi-strutturate;
- Relazioni;
- Verifiche orali (semplici domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni, tradizionali interrogazioni);
- Verifiche scritte con quesiti a risposta breve;
- Schede di autovalutazione e riflessione sul proprio operato;
- Test motori, prove pratiche strutturate e semi strutturate con valutazione con/senza griglia;
- Compiti operativi o in situazione (affrontare situazioni, portare a termine compiti in prima persona, realizzare prodotti, risolvere problemi, ecc.).

Nella valutazione si farà riferimento ai seguenti aspetti:

- livello delle conoscenze e delle competenze, abilità e capacità maturate;
- miglioramento/potenziamento rispetto il livello di partenza;
- qualità del lavoro scolastico rilevabile in termini di frequenza, partecipazione e interesse dimostrati per le varie attività;
- rispetto del materiale e delle norme di convivenza civile.

La valutazione terrà conto del grado di raggiungimento degli **obiettivi comportamentali** (impegno, interesse e partecipazione…), degli **obiettivi cognitivi** (conoscenze) e di quelli **operativi** (competenze motorie) attraverso osservazioni sistematiche e prove di verifica

La **valutazione sommativa** sarà rappresentata dalle voci relative a **partecipazione**, **impegno**, **capacità relazionali**, **comportamento** e **rispetto delle regole** e dalla media delle **verifiche pratiche/teoriche** riguardanti le conoscenze e le abilità (vedi **tabella 1**).

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. Aspetti non cognitivi: senso di responsabilità, autocritica, educazione alla legalità e alla salute, valori da raggiungere attraverso l'attività fisica.	Media delle verifiche sulle conoscenze ed abilità Trimestre e Pentamestre.	Partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento.

La valutazione si baserà sulla seguente scala di valori:

CRITERI PER LA CORRISPONDENZA TRA VOTI E LIVELLI DI CONOSCENZA E ABILITÀ:

(Corrispondenza tra i voti e le abilità specifiche, in termini di Conoscenze-Competenze-Abilità)

RUBRICHE VALUTATIVE

Livelli >	LIVELLO AVANZATO	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO BASE	LIVELLO INSUFFICIENTE	LIVELLO INSUFFICIENTE
	10/9	8/7	6	5	4
ASPETTO MOTORIO Descrittori >	Realizza gesti tecnicamente corretti, efficaci nei risultati e armonici nell'esecuzione.	Il movimento è organizzato in modo discretamente plastico, l'azione risulta nel complesso valida.	Il gesto effettuato è globalmente accettabile nelle modalità di esecuzione. I risultati dell'azione sono sufficienti.	L'esecuzione dei movimenti è approssimativa e denota una insufficiente organizzazione psicomotoria. Il risultato dell'azione non è sempre evidente.	Scarsa organizzazione psicomotoria e non corretta padronanza e modalità di esecuzione rendono inefficace l'azione compiuta.
ASPETTO TECNICO E TATTICO DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA Descrittori>	Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco.	Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco.	Esegue correttamente i fondamentali.	Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo.	Non sa eseguire i fondamentali; si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio.
ASPETTO COGNITIVO Descrittori >	Conosce gli argomenti in modo completo e dettagliato, utilizza in modo corretto la terminologia specifica. È in grado di collegare le conoscenze teoriche acquisite con gli aspetti operativi sperimentati.	Conosce discretamente i contenuti della materia e adotta un linguaggio generalmente appropriato. Sa cogliere i riferimenti teorici essenziali nello svolgimento delle attività.	Conosce e comprende i contenuti nelle linee fondamentali, utilizza un lessico sufficientemente adeguato.	Conosce in modo parziale gli argomenti e fa un uso impreciso ed approssimativo dei termini.	Mostra gravi lacune nella conoscenza degli argomenti; l'esposizione e l'espressione sono carenti.
ASPETTO COMPORTAMENTALE E PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONI CURRICOLARI Descrittori >	Partecipa costantemente, in modo attivo e con elevato interesse. Svolge un ruolo positivo all'interno del gruppo coinvolgendo anche i compagni; sempre molto corretto e responsabile, si impegna con rigore e metodo.	Partecipa attivamente e in modo proficuo, collabora con i compagni e si impegna costantemente in modo adeguato. Generalmente è corretto e responsabile.	Partecipa in modo continuo ma poco attivo. Collabora con i compagni se sostenuto; si impegna in modo accettabile rispettando le regole stabilite. Solo su invito dell'insegnante partecipa alle attività.	Partecipa in modo discontinuo ed è poco disponibile alla collaborazione. Adotta un comportamento dispersivo o di disturbo e si impegna in modo superficiale e settoriale. Giustifica spesso, le assenze sono frequenti e numerose, non partecipa alle attività complementari e di supporto alla didattica.	Partecipa saltuariamente con poco interesse. Non collabora e si controlla con difficoltà. Disturba di frequente e mostra notevoli carenze nell'impegno, numerose giustificazioni ed assenze. Non partecipa alle attività complementari di supporto alla didattica.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE – Prove pratiche

Descrittori per la verifica dello sviluppo delle capacità condizionali*

4 Esegue l'attività richiesta con continue interruzioni
5 Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, ma non raggiunge lo standard richiesto
6 Esegue l'attività richiesta senza interruzioni e raggiunge lo standard richiesto
7 Svolge l'attività proposta distribuendo l'economia del gesto nel tempo richiesto
8/9/10 Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida/ottima/eccellente prestazione

*Il grado di sviluppo delle capacità condizionali verrà verificato anche quale "prerequisito" di gesti motori e sportivi e quale "presupposto" di tutte le attività di tipo coordinativo.

Descrittori per la verifica dello sviluppo delle capacità coordinative

4 Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio
5 Esegue in modo impreciso e difficoltoso l'esercizio
6 Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione
7 Esegue tutto l'esercizio in modo corretto
8 Esegue tutto l'esercizio in modo corretto, sicuro e fluido
9 Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo le sue "potenzialità" condizionali
10 Esegue tutto l'esercizio apportando anche contributi personali (originalità esecutiva)

Descrittori per la verifica degli apprendimenti tecnico/tattici relativi ai "giochi di squadra"

4 Esegue i fondamentali con molta difficoltà
5 Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo
5 Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo
6 Esegue correttamente i fondamentali
7 Esegue correttamente i fondamentali; a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco
8 Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco
9 A volte sa applicare anche soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco
10 Applica sempre soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco

Descrittori per le verifiche dell'espressività corporea

4 Partecipa all'attività manifestando evidente disinteresse
5 Partecipa all'attività accettando gli stimoli proposti in modo superficiale ed eseguendo in modo scorretto
6 Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto
7 Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto e a ritmo

8 Partecipa all'attività in modo personale ed esegue correttamente e a ritmo	
9/10 Partecipa all'attività con esecuzione corretta, a ritmo e personale, apportando contributi creativi	