

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive*

**Progettazione quinquennale**

## **LINEE GENERALI E COMPETENZE**

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

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è sia obiettivo specifico che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie.

Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. E' in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero.

L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta.

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

# **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.

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

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

## **COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare ad imparare/ Progettare**

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPITI</b>
Lo studente dovrà 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 dismorfismi  Linguaggio specifico della disciplina	Riconoscere e distinguere le informazioni  Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilassamento 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  In gruppo, rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo, subito dopo lo sforzo e dopo l'e 3' di recupero e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti
... ampliare le qualità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive	Gli schemi motori e le loro caratteristiche  La differenza tra contrazione e decontrazione  Le qualità motorie  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	Allestire percorsi, circuiti o giochi (anche utilizzando piccoli attrezzi o oggetti informali) che sviluppino specifiche qualità coordinative richieste dall'insegnante  Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppino le qualità condizionali individuate

		<p>del corpo</p> <p>Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate</p> <p>Adattare il movimento alle variabili spaziali, temporali, spazio-temporali</p> <p>Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova</p> <p>Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare resistenza, forza, velocità, flessibilità</p>	<p>dall'insegnante, utilizzando esercizi a corpo libero, grandi e piccoli attrezzi</p>
<p>... comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui</p>	<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, confrontare col compagno ed 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 E IL FAIR PLAY

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, dovrà realizzarsi	<p>I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</p> <p>La terminologia e le regole</p>	<p>Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti</p> <p>Eseguire e controllare i</p>	<p>Partecipare a un torneo di classe</p> <p>Organizzando due squadre di livello omogeneo e</p>

privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva	principali degli sport praticati	<p>fondamentali individuali di base degli sport</p> <p>Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento</p> <p>Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati</p>	<p>coinvolgendo tutti i componenti</p> <p>Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali disabili</p>
È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio che nei compiti di giuria	<p>Il regolamento dello sport praticato</p> <p>I gesti arbitrali dello sport praticato</p> <p>Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</p>	<p>Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto</p> <p>Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco</p> <p>Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva</p>	<p>Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti</p> <p>Svolgere il compito di osservatore</p>
Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la soluzione delle situazioni problematiche	<p>Semplici principi tattici degli sport praticati</p> <p>Le abilità necessarie al gioco</p>	<p>Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione</p> <p>Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria</p> <p>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato</p>	<p>Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni sulla base di un'analisi delle caratteristiche sia fisiche sia tecnico-tattiche degli avversari</p> <p>Esprimere la propria opinione motivandola sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarla con quella dei compagni</p>
Si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali	Le regole dello sport e il fair play	<p>Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario</p> <p>Accettare le decisioni arbitrali con serenità</p> <p>Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita</p> <p>Rispettare indicazioni, regole e turni</p>	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

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti; 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.

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti	I principi fondamentali della sicurezza in palestra	Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto  Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni  Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni	Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività
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	Il concetto di salute dinamica  I pilastri della salute  I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute  Norme igieniche della pratica sportiva  Principali norme per una corretta alimentazione	Applicare i comportamenti di base riguardo abbigliamento, scarpe, comodità, igiene, alimentazione e 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, 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		Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi a corpo libero, o con leggeri sovraccarichi, da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico

	prevenzione		
	Il doping e i suoi effetti, forme, pratiche e sostanze vietate		

## RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

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

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

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, 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	Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi  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	Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi organizzative necessarie per preparare un'uscita in ambiente naturale

## 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

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da

poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.

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

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
La maggior 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 Qualità condizionali Qualità coordinative Qualità 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 qualità 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 qualità coordinative Ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le qualità condizionali Riconoscere ed illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita di equilibrio utilizzando esempi pratici
Dovrà conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.	I muscoli e la loro azione La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare Tipologia di piani di allenamento La struttura di una seduta di allenamento I principi dell'allenamento L'allenamento delle qualità condizionali	Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento Individuare muscoli agonisti, antagonisti, e sinergici nei principali movimenti Eseguire in percorso o in	In seguito a test motori eseguiti da un compagno, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare la sua qualità condizionale più carente, motivandone le scelte

		circolo esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione	
Saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva	Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive  Apparato respiratorio ed esercizio fisico  Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico  Differenti forme di produzione di energia  Sistema nervoso e movimento	Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati  Utilizzare fogli elettronici per 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	Inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date con autovalutazione, personale commento dei propri punti di forza e di debolezza e progetto di miglioramento di almeno un parametro
Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta	Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione	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 (danza, hip hop, aerobica, ecc.) su base musicale scelta dall'insegnante o dal gruppo

## LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito	Le regole degli sport praticati  Le qualità tecniche e	Partecipare attivamente al gioco assumendo ruoli e responsabilità tecniche	Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per

<p>sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive</p>	<p>tattiche degli sport praticati</p>	<p>Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie qualità fisico-tecniche</p>	<p>un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento, magari partecipando alle gare d'istituto.</p> <p>Partecipare ad uno dei tornei interscolastici organizzati dall'istituto</p>
<p>Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti</p>	<p>La tattica di squadra delle specialità praticate</p> <p>I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo</p>	<p>Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali</p> <p>Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</p> <p>Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune</p>	<p>Affrontare un'attività, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra</p>
<p>Saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica</p>	<p>L'aspetto educativo e sociale dello sport</p> <p>Principi etici sottesi alle discipline sportive</p> <p>Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali</p> <p>La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili</p>	<p>Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita</p> <p>Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria</p> <p>Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</p> <p>Trasferire ed utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo</p>	<p>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</p> <p>Adattare spazi, tempi e regole di un'attività per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili</p>
<p>Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica</p>	<p>Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive</p> <p>Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati</p>	<p>Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato</p>	<p>Praticare sport di squadra e individuali accettando il confronto (con gli altri e con le regole) e assumendosi responsabilità personali</p> <p>Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategia, regole, adattandole alle capacità,</p>

			esigenze, spazi e tempi di cui si dispone
--	--	--	---

## SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

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

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Ogni allievo 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, stendere 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 dell'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 turni 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 proposta 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	Individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrarla e dimostrarla alla classe  A gruppi, sviluppare un argomento di primo soccorso in forma sia espositiva sia pratica

## RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che 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  Adeguare 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, nuoto	Organizzare e proporre un'uscita in bicicletta, scegliendo il percorso su pista ciclabile
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	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

## QUINTO ANNO

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

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.

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

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

**COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare ad imparare/ Progettare**

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
<p>Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale</p>	<p>L'apprendimento motorio</p> <p>Le qualità coordinative</p> <p>I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale</p> <p>Il fitness</p> <p>Lo yoga</p> <p>Il controllo della postura e della salute</p> <p>Gli esercizi antalgici</p>	<p>Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dai vari tipi di ginnastica</p> <p>Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate</p>	<p>Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza</p> <p>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</p>
<p>Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici</p>	<p>La teoria dell'allenamento</p> <p>Le qualità condizionali e i loro metodi di allenamento</p>	<p>Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una qualità condizionale specifica</p> <p>Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione</p>	<p>Dopo aver sperimentato varie attività di fitness, presentare una lezione a tema alla classe</p> <p>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</p> <p>Progettare e proporre ai compagni una seduta di allenamento per migliorare le qualità condizionali</p>
<p>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</p>	<p>Sport e salute, un binomio indissolubile</p> <p>Sport e politica</p> <p>Sport e società</p> <p>Sport e informazione</p> <p>Sport e disabilità</p> <p>I rischi della sedentarietà</p> <p>Il movimento come prevenzione</p> <p>Stress e salute</p>	<p>Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</p>	<p>Riconoscere ed illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, a livello individuale o di gruppo, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti</p> <p>Evidenziare gli aspetti positivi e negativi, collegandoli alla sfera etica, morale, sociale, ecc.</p> <p>Ipotizzare soluzioni per rafforzare i valori dello sport e combattere le sue aberrazioni</p>

	Il doping  Il tifo		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 E IL FAIR PLAY

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, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi	Le regole degli sport praticati  Le qualità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato	Assumere ruoli all'interno di un gruppo  Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie disponibilità  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 degli infortuni	Applicare le regole  Rispettare le regole  Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate  Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi	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

		Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni  Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco	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 un'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 presenti 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**

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

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

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>COMPITI</b>
Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e 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 emergenze	Definire, sulla base delle proprie convinzioni, il significato di salute  Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare
Conoscere i principi generali 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 della	Assumere comportamenti alimentari responsabili  Organizzare la propria alimentazione in funzione	Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in vista di una gara di forza, resistenza, velocità, o di una competizione che si svolge

	<p>pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo</p> <p>Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione)</p>	<p>dell'attività fisica svolta</p> <p>Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo</p> <p>Riflettere sul valore del consumo equosolidale</p>	<p>lungo tutto l'arco della giornata alla luce delle conoscenze acquisite sul valore energetico e sui tempi di digestione degli alimenti</p>
--	---	--	--

## RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

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

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

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

## METODI, CONTENUTI E ATTIVITÀ

Appare fondamentale puntare forte sulla **gradevolezza** degli ambienti in cui si svolgono le lezioni di scienze motorie e sulla **flessibilità** della metodologia adottata dal docente, che terrà nella dovuta considerazione le aspettative e le proposte degli allievi in attività che coinvolgano un po' tutti, date le tante diversificate qualità e abilità.

Nelle lezioni saranno previste le seguenti attività:

- attività a carico naturale (biennio) e con sovraccarichi (triennio)
- attività con piccoli e grandi attrezzi
- attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate
- attività sportive individuali e di squadra e relativi compiti di arbitraggio (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, tennis tavolo, gym tennis, badminton, atletica leggera, attività di fitness)
- attività in ambiente naturale
- approccio allo yoga
- lezioni teoriche in laboratorio multimediale

## VALUTAZIONE

Appare condivisibile l'idea che la competenza non è misurabile, ma osservabile, e che può essere descritta attraverso indicatori che ne stabiliscano il livello di possesso. Questi possono essere di tre tipi:

- di tipo cognitivo in riferimento a conoscenze ed abilità, comprensione e organizzazione delle conoscenze e delle abilità
- di tipo relazionale in riferimento agli atteggiamenti nei contesti sociali
- di tipo metacognitivo in riferimento alla consapevolezza e alla riflessione sul proprio sapere e sulle proprie prestazioni.

Il docente di scienze motorie ha a disposizione una valutazione soggettiva per elementi quali la partecipazione, l'impegno, l'interesse, l'immagine di sé, l'autocontrollo, il ruolo sociale per un peso percentuale intorno al 40%, a completamento di una valutazione oggettiva *scientifica* dei saperi e delle qualità possedute, nonché delle competenze acquisite (sotto forma di test validi, attendibili, precisi).

### TABELLA DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

VOTO IN DECIMI	COMPETENZE RELAZIONALI	PARTECIPAZIONE	RISPETTO DELLE REGOLE	METODO	CONOSCENZA	POSSESSO COMPETENZA
10	PROPOSITIVO LEADER	COSTRUTTIVA (SEMPRE)	CONDIVISIONE AUTOCONTROLLO	RIELABORATIVO CRITICO	APPROFONDITA DISINVOLTA	ESPERTO
9	COLLABORATIVO	EFFICACE (QUASI SEMPRE)	APPLICAZIONE SICURA COSTANTE	ORGANIZZATO SISTEMATICO	CERTA SICURA	ABILE COMPETENTE
8	DISPONIBILE	ATTIVA E PERTINENTE (SPESSO)	CONOSCENZA APPLICAZIONE	ORGANIZZATO	SODDISFACENTE	COMPETENTE
7	SELETTIVO	ATTIVA (SOVENTE)	CONOSCENZA REGOLE PRINCIPALI	MNEMONICO MECCANICO	GLOBALE	PRINCIPIANTE AVANZATO
6	DIPENDENTE POCO ADATTABILE	DISPERSIVA SETTORIALE (TALVOLTA)	GUIDATA ESSENZIALE	SUPERFICIALE DIFFICOLTOSO	ESSENZIALE PARZIALE	PRINCIPIANTE
5	CONFLITTUALE PASSIVA	OPPOSITIVA PASSIVA (QUASI MAI/MAI)	RIFIUTO INSOFFERENZA	NON HA METODO	NON CONOSCE	NON COMPETENTE

Si evidenzia, inoltre, la necessità di rilevare informazioni utili ad aggiungere elementi conoscitivi riguardo ad ogni singolo alunno, quali le seguenti:

- livello di partenza (verifiche iniziali)
- eventuale ripetenza
- dati antropometrici
- sport praticati *all'esterno*
- sport praticati a scuola
- stato di salute (problematiche, patologie, infortuni, certificati medici, esoneri)
- colloqui con le famiglie

Al fine di ottenere una valutazione finale quanto più possibile equa e trasparente, si è pensato di dare peso alle varie voci secondo la seguente tabella:

<b>PARTECIPAZIONE</b>	<b>IMPEGNO</b>	<b>COMPETENZE RELAZIONALI</b>	<b>COMPORAMENTO RISPETTO REGOLE</b>	<b>CONOSCENZE E ABILITÀ</b>
Interesse, motivazione, assunzione di ruoli diversi, capacità di proporre il proprio punto di vista, capacità di proporsi e portare a termine incarichi	Continuità, esecuzione accurata e puntuale di compiti, disponibilità ad organizzare le attività, accuratezza nel realizzare la parte teorica	Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi ed offrire il proprio apporto, capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibili all'inclusione dei meno abili	Autonomia, autocontrollo, responsabilità nei trasferimenti, negli spogliatoi, nel portare il materiale, rispetto delle regole e del fair play	La media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze e abilità
<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>60%</b>