

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA (con riferimento alla materia)

CCC1- Imparare ad imparare	Saper apprendere un movimento, individuando ciò che rappresenta una difficoltà ed adottando i giusti correttivi..Diventare maggiormente consapevoli della realtà circostante, padroni di se stessi ed autonomi nella rielaborazione delle proprie abilità e conoscenze.
CCC2- Progettare	Saper elaborare e realizzare progetti motori utilizzando le conoscenze apprese e definendo le strategie di azione. Saper prefiggersi un obiettivo e portarlo a termine con i mezzi adeguati e nei giusti tempi.
CCC3- Comunicare	Essere in grado di auto valutarsi. Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento. Essere consapevole di ciò che il tuo corpo comunica, e saper “leggere” i messaggi che l’altro invia. Saper trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche
CCC4 - Collaborare e partecipare	Saper costruire relazioni sociali autentiche all’interno di un gruppo o classe. Dimostrarsi assertivi esprimendo in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni,, opinioni. Saper aiutare i compagni in difficoltà. Collaborare con l’insegnante
CCC5- Agire in modo autonomo e responsabile	Ricerca l’autonomia personale attraverso una applicazione costante e partecipativa per valorizzare le proprie attitudini. Collaborare in modo costruttivo con i compagni. Rimanere disponibili all’aiuto ed al confronto reciproco. Rispettare il diritto di tutti alla sicurezza e dignità.
CCC6- Risolvere problemi(superare gli ostacoli)	Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute. Selezionare la giusta risposta motoria attraverso il concetto di “anticipazione del gesto”.
CCC7- Individuare collegamenti e relazioni	Saper costruire legami nuovi con quanto si conosce e crearne di ulteriori con le nuove informazioni di cui si entra in possesso.
CCC8- Acquisire ed interpretare l’informazione	Saper decifrare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici. Individuare i legami tra teoria e pratica. Interpretare la prestazione motoria alla luce delle diverse scienze che si occupano del movimento.

PROGRAMMAZIONE SECONDO BIENNIO

FINALITA'

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. 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.

COMPETENZE CHIAVE DA PROMUOVERE

1. **Collaborare,partecipare:** Saper costruire relazioni sociali autentiche all'interno di un gruppo o classe. Dimostrarsi assertivi esprimendo in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni, opinioni. Saper aiutare i compagni in difficoltà. Collaborare con l'insegnante
2. **Comunicare o comprendere messaggi:** Essere in grado di autovalutarsi.Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento. Essere consapevoli di ciò che il tuo corpo comunica e saper "leggere" i messaggi che l'altro ti invia. Saper trasmettere agli altri le proprie intenzioni, emozioni e indicazioni tattiche e tecniche.
3. **Agire in modo autonomo e responsabile:** Ricercare l'autonomia personale attraverso una applicazione costante e partecipativa per valorizzare le proprie attitudini. Collaborare in modo costruttivo con i compagni. Rimanere disponibili all'aiuto ed al confronto reciproco. Rispettare il diritto di tutti alla sicurezza e dignità
4. **Progettare il proprio miglioramento:** Saper prefiggersi un obiettivo e portarlo a termine con i mezzi adeguati e nei giusti tempi.
5. **Risolvere problemi(superare gli ostacoli):** Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute. Selezionare la risposta motoria attraverso il concetto acquisito di "anticipazione del gesto".
6. **Acquisire ed interpretare l'informazione:** Saper decodificare e rielaborare le informazioni e i gesti specifici. Individuare i legami tra teoria e pratica. Acquisire gli strumenti che permettono di imparare a distinguere tra informazioni vere e false.

ASSI CULTURALI

Asse dei linguaggi

Asse storico sociale

Asse scientifico tecnologico

COMPETENZE GENERALI DELLA MATERIA, TENUTE IN CONSIDERAZIONE PER IL SECONDO BIENNIO.

1. Essere in grado di utilizzare le capacità motorie acquisite in modo adeguato per realizzare attività motorie anche di alto livello
2. Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità.
3. Essere in grado di valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento;utilizzando grafici e supporti informatici
4. Essere in grado di riprodurre tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea sia individualmente, sia interagendo in gruppi di lavoro
5. Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati
6. Essere in grado di praticare le discipline sportive con competenza teorica,tecnica e tattica adottando sempre un comportamento corretto
7. Essere in grado di organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola utilizzando e valorizzando le propensioni individuali
8. Essere in grado di osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica
9. Essere in grado di dimostrare la conoscenza e la corretta comprensione delle regole comportamentali attraverso la loro applicazione utilizzando le strutture in modo adeguato,ed impostando relazioni con i compagni improntate alla sicurezza e al rispetto reciproco
10. Essere in grado di utilizzare materiali, attrezzi, strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare al meglio le attività motorie e sportivi
11. Essere in grado di adattare le attività sportive e motorie in ambiente naturale cogliendo la diversità di stimoli che esso può procurare nel rispetto del comune patrimonio territoriale
12. Essere in grado di prestare un soccorso in caso di emergenza sapendo cosa fare e cosa non fare nell'assistere un infortunato

COMPETENZA TRASVERSALE: CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO.

Tale competenza trasversale si acquisisce nell'arco dell'intero ciclo di studi attraverso l'interiorizzazione di comportamenti positivi nei riguardi del gruppo, dell'ambiente e dell'istituzione scolastica.

Obiettivi minimi:

1. Acquisire senso di responsabilità e onestà: rispettare le regole, impegnarsi, puntualità nelle verifiche e impegni presi.
2. Acquisire autocontrollo
3. Possedere capacità di collaborazione con i compagni e gli insegnanti.
4. Acquisire rispetto per sé, gli altri, l'ambiente(rispettare la diversità, sviluppare tolleranza,solidarietà)
5. Rispettare i compagni, gli avversari, l'insegnante e l'ambiente
6. Rispettare gli impegni presi(puntualità nelle verifiche, presenza del materiale occorrente)

CLASSE TERZA

ARGOMENTI

1. I^ UDA Potenziamento organico (sotto moduli: resistenza di lunga durata, resistenza alla forza).
2. II^ UDA Coordinazione neuro-muscolare (sotto moduli: coordinazione specifica per la pallavolo, coordinazione globale)
3. III ^ UDA. Sviluppo di argomento multidisciplinare :Apparato locomotore- aspetti anatomici e fisiologici.

SVILUPPO DELLA I^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	Potenziamento organico. Ore: 10
I° sotto modulo	Resistenza di lunga durata
II° sotto modulo	Resistenza alla forza
MACROAMBITO	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Comunicare, acquisire ed interpretare l'informazione. Progettare il proprio miglioramento Agire in modo autonomo e responsabile
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti
COMPETENZA/E DELLA	Riconoscere i benefici effetti delle attività motorie per il mantenimento di uno stato ottimale di salute e per migliorare la

DISCIPLINA	<p>propria prestazione fisica. Conseguire e mantenere uno stato di salute e benessere psico-fisico ottimale, comprendendo anche i principi che sono alla base di una corretta ed equilibrata educazione motoria. Essere consapevole dei propri limiti e desideroso di migliorarsi Acquisire in modo permanente norme e comportamenti atti al conseguimento del benessere psicofisico Essere in grado di adattare gli schemi motori assimilati alle variabili dei contesti artificiali e naturali Essere in grado di apprezzare gli effetti benefici dell'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma)</p>
ABILITA'/CAPACITA'	<p>Riuscire a tollerare carichi di lavoro sub – massimali per tempi prolungati. Riuscire a protrarre un lavoro di tipo aerobico per tempi prolungati e progressivamente crescenti. Riuscire a compiere un lavoro muscolare in condizioni semplici e con l'aggiunta di carichi . Conseguire rapidità e sicurezza di azione come risultato di una sempre più adeguata e mirata risposta neuro – muscolare agli stimoli offerti Saper utilizzare in modo consapevole la propria motricità nell'esecuzione delle attività motorie</p>
CONOSCENZE	<p>Riconoscere le potenzialità del proprio corpo Le fasi della respirazione. Rapporto tra respirazione e circolazione. Rapporto tra battito cardiaco ed intensità di lavoro. Conoscere i benefici che il movimento aerobico produce sulle quattro aree della personalità (adattamento cardio-respiratorio, muscolo -scheletrico, piacere del fare , atteggiamento positivo nei confronti di sé e degli altri e dell'ambiente)</p>
CONTENUTI:	
I° sotto modulo (resistenza di lunga durata)	<p>Corsa e andature varie, continue o brevemente intervallate tra loro, con incremento graduale della durata esecutiva. Ginnastica aerobica da effettuarsi a corpo libero e con uso di piccoli attrezzi (step, funicelle ...).</p>
II° sotto modulo (resistenza alla forza)	<p>Attività motoria eseguita in forma continua o con brevi intervalli e pause di recupero e con richiesta di graduale incremento della durata esecutiva, nella quale si evidenzia un certo impegno muscolare. L'esecuzione verrà effettuata sia a corpo libero (lavoro a carico naturale) sia con l'uso di grandi o piccoli attrezzi (attrezzi da parete, attrezzi non codificati, bastoni in ferro, palle mediche, manubri, elastici...). Particolare importanza assumerà il lavoro eseguito in circuito. Esercizi eseguiti in coppia di opposizione e resistenza.</p>
STRUMENTI	<p>Grandi e piccoli attrezzi da palestra codificati e non codificati. Materiale visivo e di facile lettura (videocassette, testi specifici).</p>
VERIFICHE	<p>Al termine di ogni sotto modulo si esprimerà un voto (verifica formativa), la somma dei due voti (dei due sotto moduli) darà la valutazione sommativa (ossia valutazione finale completa del I° modulo). I criteri da adottare nell'assegnare il voto saranno i seguenti:</p>

VALUTAZIONE	<p>riuscire a portare a termine un lavoro richiesto 6 acquisire anche conoscenze relative al lavoro svolto comprendendone le modalità e gli effetti a livello organico > 6 dimostrare conoscenza, abilità e competenza motoria ≥7</p> <p>Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA</p>
--------------------	--

SVILUPPO DELLA II^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	<p>Coordinazione neuro-muscolare Ore: 15</p>
MACROAMBITO	<p>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</p>
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	<p>Collaborare, partecipare. Comunicare o comprendere messaggi. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire ed interpretare l'informazione:</p>
COMPETENZE DI ASSE	<p>Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti</p> <p>Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente</p>
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	<p>Essere in grado di utilizzare le capacità motorie acquisite in modo adeguato per realizzare attività motorie anche di alto livello</p> <p>Essere in grado di praticare le discipline sportive con competenza teorica, tecnica e tattica adottando sempre un comportamento corretto</p> <p>Essere in grado di riprodurre tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea sia individualmente, sia interagendo in gruppi di lavoro</p> <p>Essere in grado di rielaborare i parametri esecutivi spazio-temporali al variare delle situazioni (in riferimento al proprio corpo, al compagno, allo spazio, all'ambiente).</p>

	Essere in grado di dimostrare la conoscenza e la corretta comprensione delle regole comportamentali attraverso la loro applicazione utilizzando le strutture in modo adeguato, ed impostando relazioni con i compagni improntate alla sicurezza e al rispetto reciproco
ABILITA'/CAPACITA'	<p>Acquisire sicurezza e padronanza motoria partendo da situazioni semplici e variate, successivamente più articolate, potenziando anche l'aspetto relazionale della persona e il suo senso civico.</p> <p>Saper compiere gesti motori in modo corretto ed adeguato alla situazione</p> <p>Acquisire sicurezza e padronanza motoria partendo da situazioni semplici e variate, successivamente più articolate.</p> <p>Dimostrare capacità coordinative sia in situazioni semplici che complesse ,sia a corpo libero che con piccoli e grandi attrezzi</p> <p>Saper eseguire movimenti sempre più complessi che richiedono associazione e accoppiamento delle diverse parti del corpo, equilibrio dinamico ed in fase di volo</p> <p>Saper adottare comportamenti in grado di prevenire infortuni nelle varie attività fisiche, nel rispetto della propria ed altrui incolumità, anche attraverso forme di assistenza diretta</p>
CONOSCENZE	<p>Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</p> <p>.I principi fondamentali della sicurezza in palestra.</p> <p>Il proprio corpo e la sua funzionalità</p> <p>Capacità coordinative e condizionali</p> <p>Il giusto utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi</p> <p>Conoscere i principi generali della teoria di alcune metodiche di allenamento</p> <p>Il ritmo nelle/delle azioni motorie</p> <p>I muscoli e la loro azione</p> <p>La tecnica e ed alcune tattiche di gioco di uno sport di squadra</p> <p>I ruoli nel gioco praticato e le sue caratteristiche</p>
I° sotto modulo Pratica di una disciplina sportiva di squadra (pallavolo)	Conoscere le regole di gioco e acquisire un sufficiente controllo coordinativo dei fondamentali individuali, dimostrando anche di saper utilizzare gli stessi nel gioco di squadra.
II° sotto modulo Sviluppo della coordinazione globale tramite utilizzo di percorsi e staffette	Dimostrare capacità di controllo motorio, riuscendo ad eseguire i movimenti richiesti nel rispetto della qualità ed economia del gesto.
III° sotto modulo Coordinazione globale e segmentaria ;equilibrio	Dimostrare capacità coordinative sia in situazioni semplici che complesse , sia a corpo libero che con piccoli e grandi attrezzi
CONTENUTI	
I° sotto modulo	Esercitazioni specifiche sui fondamentali individuali di gioco, con studio degli aspetti tecnici di base e approfondimento del

(pallavolo)	valore degli stessi in funzione del gioco di squadra (collegamenti e relazioni tra i vari fondamentali: battuta – ricezione, schiacciata – muro – copertura ecc ...). Regole di gioco.
II° sotto modulo (coordinazione globale)	Percorsi misti con inserimento di piccoli e grandi attrezzi. Staffette e percorsi a tempo.
III° sotto modulo (coordinazione globale e intersegmentaria; equilibrio)	Es. con piccoli attrezzi (funicelle) Volteggi alla cavallina ed al cavallo: framezzo e dvaricato esercizi in posizione statica e dinamica ,andature, giri saltelli in forme varie
STRUMENTI	Grandi e piccoli attrezzi (codificati e non). Attrezzi specifici per la pallavolo (rete di gioco, palloni). Materiale visivo e di facile lettura (strumenti multimediali, testi specifici).
VERIFICHE	Al termine di ogni sotto modulo si esprimerà un voto (verifica formativa), la somma dei due voti (dei due sotto moduli) darà la valutazione sommativa (ossia valutazione finale completa del II° modulo). I criteri da adottare nell'assegnare il voto saranno i seguenti: riuscire a coordinare globalmente i movimenti appresi in situazioni dinamiche 6 dimostrare capacità di controllo motorio in situazioni variate e conoscere le regole di gioco >6 dimostrare abilità di controllo motorio in situazioni variabili e complesse, e competenza nell'applicare il regolamento e le tecniche di gioco ≥7
VALUTAZIONE	Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA

SVILUPPO DELLA III^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	Apparato locomotore: aspetti anatomici fisiologici e funzionali. Ore:8
MACROAMBITO	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute benessere e prevenzione
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Interpretare l'informazione. Individuare collegamenti e relazioni Progettare il proprio miglioramento Agire in modo autonomo e responsabile
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	Riconoscere nei diversi distretti anatomici i diversi tipi di articolazioni Riconoscere le azioni di flessione ed estensione nelle principali aree del corpo. Saper descrivere il giocoagonisti/antagonisti nella meccanica del movimento di un arto Riconoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati
ABILITA'/CAPACITA'	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli ed articolazioni Assumere posture corrette Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento , contrazione e rilassamento muscolare Essere in grado di approfondire un argomento in maniera multidisciplinare
CONOSCENZE	Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati Conoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture e le funzione fisiologiche scheletriche e muscolari. Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi
CONTENUTI	Tessuto osseo e muscolare. Anatomia dello scheletro, principali articolazioni e loro funzionamento

	<p>Struttura del muscolo scheletrico e meccanismo bio-meccanico della contrazione. Meccanismo di azione dei principali muscoli Il meccanismo di produzione energetica Principali patologie dei muscoli, dello scheletro, delle articolazioni:</p>								
VERIFICHE	<p>A conclusione del modulo verrà somministrata una prova scritta (eventualmente concordata tra i docenti coinvolti) sotto forma di questionario scritto. I criteri da adottare nell'assegnare il voto saranno i seguenti:</p>								
VALUTAZIONE	<table> <tr> <td>riuscire a portare a termine un lavoro richiesto</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>acquisire anche conoscenze relative al lavoro svolto</td> <td></td> </tr> <tr> <td>comprendendone le modalità e gli effetti a livello organico</td> <td>> 6</td> </tr> <tr> <td>dimostrare conoscenza, abilità e competenza</td> <td>≥ 7</td> </tr> </table> <p>Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA</p>	riuscire a portare a termine un lavoro richiesto	6	acquisire anche conoscenze relative al lavoro svolto		comprendendone le modalità e gli effetti a livello organico	> 6	dimostrare conoscenza, abilità e competenza	≥ 7
riuscire a portare a termine un lavoro richiesto	6								
acquisire anche conoscenze relative al lavoro svolto									
comprendendone le modalità e gli effetti a livello organico	> 6								
dimostrare conoscenza, abilità e competenza	≥ 7								

SVILUPPO DELLA IV^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	<p>Conoscenza e pratica della pallavolo e pallacanestro, pallamano Ore: 20</p>
MACROAMBITO	<p>Lo sport le regole ed il fair play</p>
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	<p>Comunicare Collaborare e partecipare Agire in modo autonomo e responsabile Risolvere problemi Acquisire ed interpretare l'informazione</p>
COMPETENZE DI ASSE	<p>Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti. Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente</p>
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	<p>Essere in grado di utilizzare le capacità motorie acquisite in modo adeguato per realizzare attività motorie anche di alto livello Essere in grado di praticare le discipline sportive con competenza teorica, tecnica e tattica adottando sempre un comportamento leale e corretto Trasferire le tecniche adattandole alle situazioni che propongono varianti</p>
ABILITA' / CAPACITA'	<p>Sapersi orientare sufficientemente nel gioco di squadra. Dimostrare capacità di controllo motorio, riuscendo ad eseguire i movimenti richiesti nel rispetto della qualità ed economia del gesto.</p>

	<p>Saper adottare tattiche e strategie Saper collaborare con i compagni Saper condividere le esperienze con il gruppo /squadra Saper includere i compagni con qualsiasi forma di diversità</p>
CONOSCENZE	<p>Conoscere la teoria e la pratica dei fondamentali tecnici Conoscere le regole di gioco e acquisire un sufficiente controllo coordinativo dei fondamentali individuali. Approfondire la conoscenza della terminologia , del regolamento tecnico, dei gesti arbitrali e del fair play I diversi aspetti di un evento sportivo</p>
CONTENUTI	<p>Esercitazioni specifiche sui fondamentali individuali di gioco. Conoscenza degli aspetti tecnico - tattici di base del gioco. Conoscenza delle regole di gioco. Esercitazioni a carattere ludico a tutto campo.</p>
STRUMENTI	<p>Attrezzi specifici per la pallacanestro e pallavolo (campo attrezzato con canestri, palloni). Materiale visivo e di facile lettura (videocassette, testi specifici).</p>
VERIFICHE	<p>Durante l'insegnamento del modulo si effettueranno sistematicamente verifiche in itinere per poter attuare subito interventi di recupero, se necessari. Al termine la valutazione sommativa terrà conto dei seguenti criteri:</p> <p style="padding-left: 40px;">Dimostrare capacità di controllo globale dei movimenti = 6 Dimostrare capacità di controllo globale dei movimenti in situazioni dinamiche e variate, e conoscere le regole di gioco >6 Dimostrare abilità e competenza nel gioco di squadra ≥ 7</p>
VALUTAZIONE	<p>Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA</p>

SVILUPPO DEL V^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	<p>Conoscenza e pratica dell'atletica leggera. Ore: 15</p>
---------------------------	---

MACROAMBITO DI COMPETENZA	Lo sport le regole ed il fair play. Salute benessere, sicurezza e prevenzione
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Comunicare, collaborare e partecipare. Risolvere problemi; agire in modo autonomo e responsabile
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	Essere in grado di utilizzare le capacità motorie acquisite in modo adeguato per realizzare attività motorie anche di alto livello Essere in grado di praticare le discipline sportive con competenza teorica, tecnica e tattica adottando sempre un comportamento corretto Assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni ed impegnarsi per il bene comune. Sperimentare i corretti valori dello sport (fairplay) e la rinuncia a qualunque forma di violenza, attraverso il riconoscimento dell'esercizio di tali valori in contesti diversificati. Possedere conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita. Attraverso le attività di gioco motorio e sportivo che sono esperienze privilegiate dove si coniuga il sapere, il saper fare ed il saper essere, costruire la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti.
ABILITA'/CAPACITA'	Acquisire sicurezza e padronanza motoria partendo da situazioni semplici e variate, successivamente più articolate, potenziando anche l'aspetto relazionale della persona e il suo senso civico. Dimostrare capacità di controllo motorio, riuscendo ad eseguire i movimenti richiesti nel rispetto della qualità ed economia del gesto. Saper attuare meccanismi di prevenzione degli infortuni Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance Riconoscere l'importanza di un adeguato recupero dopo uno sforzo fisico Gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche nelle varie specialità (miglioramento delle qualità del gesto della corsa, del lancio e del salto, acquisizione del modello tecnico, precisione del gesto nelle varie specialità) A fini di sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature Collaborare efficacemente con i compagni durante l'esecuzione degli esercizi
CONOSCENZA	I fondamentali individuali Conoscere il regolamento. Conoscere le gare: distanze e attrezzi. Conoscere l'uso consapevole delle attrezzature Conoscere la tecnica di corsa, salti, lanci

	Conoscere gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie
CONTENUTI	1.velocità, staffetta. Corsa veloce, scatti, partenze eseguite con varie modalità e con l'uso dei blocchi, staffette eseguite su distanze brevi con tecnica del cambio testimone.
	2. corsa ad ostacoli. Esercizi e andature di elasticità e reattività muscolare, esercizi tecnici specifici per il passaggio dell'ostacolo, esercizi specifici sul ritmo della corsa.
	3. salto in alto. Esercizi preparatori per il salto, esercitazioni specifiche per lo stacco, esercizi di salto in pedana.
	4.attività propedeutica al salto in lungo e ai salti ginnici. Combinazioni variate di attrezzi quali pedane elastiche, panche, cavallo, ostacoli vari, tappeti bassi o alti, per poter eseguire corse, stacchi, fasi di volo, atterraggi, in situazioni varie e più o meno complesse.
	5.lanci atletici. Esercizi preparatori per il lancio del peso e del disco, prove complete di lancio in pedana.
STRUMENTI	Palestra, spazi disponibili all'aperto, attrezzi specifici per le corse (blocchi, testimoni, ostacoli); per i salti (ritti, asticella, tappeti vari, pedane elastiche, cavallo, panche ecc.); per i lanci (pesi da 3 - 4 - 5 - Kg., dischi da 1 Kg. e 1,5 Kg., palle mediche); materiale visivo e di facile lettura (videocassette, testi specifici).
VERIFICHE	Per ogni UDA si effettuerà una verifica formativa; al termine del modulo, l'insieme dei risultati ottenuti consentirà di esprimere un giudizio finale sommativo. Nell'assegnare il voto si terrà conto dei seguenti criteri: <ul style="list-style-type: none"> • Saper eseguire il gesto atletico richiesto in forma globalmente accettabile. 6 • Coordinare sufficientemente il gesto atletico e comprenderne i meccanismi > 6 • Dimostrare conoscenza abilità e competenza motoria specifica nelle varie discipline dell'atletica ≥ 7
VALUTAZIONE	Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA

PROPOSTE DI PROGETTI CURRICULARI ED EXTRACURRICULARI

Canyoning

Campionati sportivi studenteschi Campionati Sportivi Studenteschi (per gli allievi interessati)

Circus (per gli allievi interessati)

Potenziamento scienze motorie (classi 3F-H)

CLASSE QUARTA

ARGOMENTI

1. I^ UDA :Potenziamento organico (sotto moduli: resistenza di lunga durata, resistenza alla forza, coordinazione neuro-muscolare).
2. II^ UDA :Prevenzione infortuni, traumatologia generale, primo soccorso e rianimazione cardio polmonare.
3. III^ UDA : Attività sportive di squadra
4. IV UDA: Atletica leggera (teoria e pratica)

SVILUPPO DELLA I^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	Potenziamento organico (sotto moduli: resistenza di lunga durata, resistenza alla forza, rapidità, coordinazione e destrezza). Ore 15-20	
	I° sotto modulo	Resistenza di lunga durata
	II° sotto modulo	Resistenza alla forza
	III° sottomodulo	rapidità, coordinazione e destrezza, equilibrio
MACROAMBITO	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.	
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Collaborare, partecipare. Comunicare o comprendere messaggi. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. . Acquisire ed interpretare l'informazione:	
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla	

	Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conseguire e mantenere uno stato di salute e benessere psico-fisico ottimale, comprendendo anche i principi che sono alla base di una corretta ed equilibrata educazione motoria. 2. Saper utilizzare in modo consapevole la propria motricità nell'esecuzione delle attività motorie; 3. Essere consapevole dei propri limiti e desideroso di migliorarsi 4. Acquisire in modo permanente norme e comportamenti atti al conseguimento del benessere psicofisico 5. Essere in grado di adattare gli schemi motori assimilati alle variabili dei contesti artificiali e naturali 6. Essere in grado di apprezzare gli effetti benefici dell'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma)
ABILITA'/ CAPACITA'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riuscire a protrarre un lavoro di tipo aerobico per tempi prolungati e progressivamente crescenti. 2. Riuscire a tollerare carichi di lavoro sub – massimali per tempi prolungati. 3. Riuscire a compiere un lavoro muscolare in condizioni semplici e con l'aggiunta di carichi 4. Regolare la dinamica del movimento utilizzando le informazioni percettive ed eseguendo gesti motori con sincronia di movimento e disinvoltura.
CONOSCENZE	<p>Conoscere le capacità motorie Conoscere i benefici effetti delle attività motorie per il mantenimento di uno stato ottimale di salute e per migliorare la propria prestazione fisica. Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie</p>
CONTENUTI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Attività motoria finalizzata all'incremento della resistenza e quindi della funzionalità cardio-circolatoria e respiratoria: corsa continua prolungata (jogging) corsa continua eseguita su terreni vari e/o con variazioni di ritmo (fartlek) corsa eseguita a ritmi più o meno sostenuti con attenzione alle pause di recupero (intervall-training) attività varia e ripetuta eseguita su circuiti predisposti; ginnastica "aerobica" con utilizzo anche dello step. 2. Attività motoria finalizzata all'incremento della forza, potenza, elasticità muscolare: esercizi a carico naturale esercizi di opposizione e resistenza eseguiti in coppie e con attrezzi (elastici, manubri) esercizi con carichi adeguati, rapportati alla funzione allenante esercizi di tipo isometrico esercizi di pliometria saltelli elastici eseguiti con uso di piccoli attrezzi (ostacoli, funicelle) <p>Gli esercizi verranno proposti prevalentemente in forma di percorso o circuito a stazioni, o attraverso esercitazioni in serie, o attraverso esercitazioni a carattere piramidale (con carichi).</p>

	<p>3. Attività motoria finalizzata all'incremento della rapidità, coordinazione, destrezza e scioltezza articolare, equilibrio: esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (trave,parallele etc..)</p> <p>4. esercitazioni propedeutiche alla corsa veloce (esercizi di reattività agli stimoli, andature pre-atletiche, scatti con partenze variate, ecc...)</p> <p>percorsi vari e staffette eseguite con il controllo e rilevamento del tempo.</p> <p>5. Acrosport</p> <p>6. Esercizi eseguiti in coppia e in gruppo(propedeutici ai giochi sportivi)</p>
STRUMENTI	<p>Tutti i grandi e piccoli attrezzi da palestra</p> <p>Attrezzi non codificati</p> <p>Materiale visivo e di facile lettura (videocassette, testi specifici)</p>
METODOLOGIA	<p>Per lavorare sia sul potenziamento organico che sullo sviluppo delle capacità fisiche generali verranno privilegiate attività a carattere globale, percorsi misti, attività svolte in circuito, attività basate sul principio della continuità, del controllo dei recuperi, attività svolte in serie ecc...</p> <p>Si terrà sempre conto, nel quantificare intensità e durata del lavoro dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche degli allievi.</p> <p>Laddove necessario, verranno tempestivamente attivati interventi di sostegno o recupero individuale o di gruppo.</p>
VERIFICHE	<p>Al termine della UDA l'allievo dovrà:</p> <p>Conoscere e saper applicare con un minimo di competenza i principi di una corretta educazione motoria, distinguendo varie forme e sistemi di allenamento.</p> <p>Conseguire un livello di preparazione fisica globalmente accettabile.</p> <p>Verifiche in itinere verranno effettuate per accertarsi delle effettive capacità e conoscenze degli argomenti trattati.</p>
VALUTAZIONE	<p>Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA</p>

SVILUPPO DELLA II^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	BLS-D Primo soccorso: Prevenzione infortuni, (traumatologia generale). ORE. 4
MACROAMBITO	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire ed interpretare l'informazione.
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	Essere consapevoli dei rischi connessi all'attività motoria e sportiva e adottare comportamenti corretti per evitare traumi nella vita di tutti i giorni Adottare comportamenti corretti di primo soccorso in caso di traumi e saper intervenire con competenza in caso di emergenze, urgenze. Acquisire conoscenze specifiche nel campo della prevenzione e traumatologia sportiva, come anche nel campo dell'igiene generale e infortunistica collegata al mondo del lavoro.
ABILITA'/CAPACITA'	Sapere come intervenire nei vari casi per prestare correttamente i primi soccorsi . Saper Applicare correttamente semplici procedure di primo soccorso in caso di traumi sportivi Saper esprimere oralmente le conoscenze acquisite

CONOSCENZE	<p>Conoscere i principi generali della prevenzione e del primo soccorso</p> <p>Conoscere le procedure per la sicurezza ed il primo soccorso</p> <p>Conoscere i pericoli e gli infortuni connessi alle attività motorie</p>
CONTENUTI	<p>Norme di prevenzione e di pronto intervento per i casi di infortunio o trauma collegati all'attività sportiva (fratture, distorsioni, strappi muscolari, emorragie, lussazioni, ferite, ecc.....).</p> <p>BLS (anche pratico con simulazione R.C.P. con manichino).</p> <p>Conoscenza dell'uso del defibrillatore</p>
STRUMENTI	LIM, testi specifici, manichini per esercitazioni sulle manovre di rianimazione. defibrillatore
METODOLOGIA	<p>Lezioni con formatori specializzati sia pratiche che teoriche</p> <p>Lezione frontale, lavori di gruppo, processi individualizzati, interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate etc.</p>
VERIFICHE	Si effettueranno verifiche formative in itinere, attraverso domande dirette agli allievi allo scopo di accertare l'effettiva comprensione e assimilazione degli argomenti trattati, ed una verifica tramite test e questionari .
VALUTAZINE	Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA

SVILUPPO DELLA III^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	<p>Attività sportive di squadra (teoria e pratica).</p> <p>Ore: 15</p>
MACROAMBITO	Lo sport, le regole ed il fair play
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	<p>Comunicare, collaborare e partecipare.</p> <p>Risolvere problemi; agire in modo autonomo e responsabile</p> <p>Acquisire ed interpretare l'informazione</p>
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti

	Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	<p>Essere in grado di organizzare ed applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva con autovalutazione del lavoro svolto</p> <p>Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppo con e senza attrezzi, con ritmo e senza</p> <p>Essere in grado di praticare le discipline sportive con competenza teorica, tecnica e tattica adottando sempre un comportamento corretto</p> <p>Essere in grado di adeguare una tattica difensiva ed offensiva in virtù di quella manifestata dagli avversari .</p> <p>Potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole, sapersi gestire autonomamente saper eventualmente arbitrare e comunque capire le dinamiche del gioco di squadra.</p>
ABILITA'/ CAPACITA'	<p>Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi</p> <p>Saper attuare valide strategie di difesa e di attacco</p> <p>Saper collaborare con i compagni</p> <p>Saper condividere le esperienze con il gruppo/squadra</p> <p>Saper arbitrare e svolgere compiti di giuria.</p> <p>Acquisire sempre maggior sicurezza nell'esecuzione migliorando i propri livelli di prestazione</p>
CONOSCENZE	<p>Conoscere la teoria e la pratica dei fondamentali tecnici</p> <p>Conoscere le regole di gioco e acquisire un sufficiente controllo coordinativo dei fondamentali individuali.</p> <p>Approfondire la conoscenza della terminologia , del regolamento tecnico, dei gesti arbitrali e del fair play</p> <p>I diversi aspetti di un evento sportivo</p>
CONTENUTI	Pratica dei giochi sportivi g(pallavolo, pallacanestro, pallamano) attraverso esercitazioni a tema o durante il gioco collettivo
STRUMENTI	<p>Attrezzi codificati e non, specifici e/o adattabili alla pratica delle discipline sportive prescelte.</p> <p>Campi di gioco.</p> <p>Palloni</p>
METODOLOGIA	Favorire le esercitazioni di squadra e comunque le esercitazioni tra due o più persone insieme..
VERIFICHE	<p>Saranno effettuate esercitazioni pratiche e si terranno presenti i seguenti criteri:</p> <p>Dimostrare conoscenze e capacità di orientarsi nel gioco di squadra</p> <p>Dimostrare conoscenze e capacità di utilizzare le tecniche di base del gioco in modo corretto</p> <p>Dimostrare abilità nel gioco di squadra e acquisire competenze tecniche tattiche relative al gioco.</p>

VALUTAZIONE	Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA
--------------------	---

SVILUPPO DELLA IV^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	Conoscenza e pratica dell'atletica leggera. Ore: 15
MACROAMBITO DI COMPETENZA	Lo sport le regole ed il fair play. Salute benessere, sicurezza e prevenzione
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Comunicare, collaborare e partecipare. Risolvere problemi; agire in modo autonomo e responsabile
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	<p>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.</p> <p>Osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica. Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica</p> <p>Assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni ed impegnarsi per il bene comune.</p> <p>Possedere conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita.</p> <p>Attraverso le attività di gioco motorio e sportivo che sono esperienze privilegiate dove si coniuga il sapere, il saper fare ed il saper essere, costruire la propria identità personale e la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti.</p>
ABILITA'/CAPACITA'	<p>Gestire in modo autonomo la fase d'avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto.</p> <p>Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione, metodi e tecniche di allenamento adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>Analisi ed esecuzione del movimento discriminando le azioni non rispondenti al gesto richiesto.</p> <p>Acquisire sicurezza e padronanza motoria partendo da situazioni semplici e variate, successivamente più articolate, potenziando anche l'aspetto relazionale della persona e il suo senso civico.</p> <p>Dimostrare capacità di controllo motorio, riuscendo ad eseguire i movimenti richiesti nel rispetto della qualità ed economia del gesto.</p>

	<p>Saper attuare meccanismi di prevenzione degli infortuni</p> <p>Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance</p> <p>Riconoscere l'importanza di un adeguato recupero dopo uno sforzo fisico</p> <p>Gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche nelle varie specialità (miglioramento delle qualità del gesto della corsa, del lancio e del salto, acquisizione del modello tecnico, precisione del gesto nelle varie specialità)</p> <p>A fini di sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature</p> <p>Collaborare efficacemente con i compagni durante l'esecuzione degli esercizi</p>
CONOSCENZA	<p>I fondamentali individuali</p> <p>Conoscere il regolamento.</p> <p>Conoscere le gare: distanze e attrezzi.</p> <p>Conoscere l'uso consapevole delle attrezzature</p> <p>Conoscere la tecnica di corsa , salti, lanci</p> <p>Conoscere gli effetti delle attività motorie per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie</p>
CONTENUTI	<p>1.velocità, staffetta. Corsa veloce, scatti, partenze eseguite con varie modalità e con l'uso dei blocchi, staffette eseguite su distanze brevi con tecnica del cambio testimone.</p> <p>2. corsa ad ostacoli. Esercizi e andature di elasticità e reattività muscolare, esercizi tecnici specifici per il passaggio dell'ostacolo, esercizi specifici sul ritmo della corsa.</p> <p>3. salto in alto. Esercizi preparatori per il salto, esercitazioni specifiche per lo stacco, esercizi di salto in pedana.</p> <p>4.attività propedeutica al salto in lungo e ai salti ginnici. Combinazioni variate di attrezzi quali pedane elastiche, panche, cavallo, ostacoli vari, tappeti bassi o alti, per poter eseguire corse, stacchi, fasi di volo, atterraggi, in situazioni varie e più o meno complesse.</p> <p>5.lanci atletici. Esercizi preparatori per il lancio del peso e del disco, prove complete di lancio in pedana.</p>
STRUMENTI	<p>Palestra, spazi disponibili all'aperto, attrezzi specifici per le corse (blocchi, testimoni, ostacoli); per i salti (ritti, asticella, tappeti vari, pedane elastiche, cavallo, panche ecc.); per i lanci (pesi da 3 - 5 - Kg., dischi da 1 Kg. e 1,5 Kg., palle mediche); materiale visivo e di facile lettura (audiovisivi multimediali, testi specifici).</p>
METODOLOGIA	<p>Favorire le esercitazioni di gruppo e pretendere la correzione del gesto tecnico da parte dei compagni.</p>
VERIFICHE	<p>Al termine delle esperienze effettuate, l'allievo dovrà dimostrare di aver acquisito un minimo di conoscenze e capacità di affrontare le diverse situazioni, esprimendo anche degli interessi e capacità o attitudini personali. Il livello di sufficienza aumenterà, quanto più</p>

VALUTAZIONE	<p>l'allievo dimostrerà varietà di interessi e capacità di acquisire nuove tecniche motorie e/o capacità di trasferire abilità motorie già acquisite in più campi e settori della sfera sportiva</p> <p>Nella valutazione si terranno presenti i seguenti criteri:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dimostrare conoscenze e capacità di orientarsi nell'esecuzione tecnica Dimostrare conoscenze e capacità di utilizzare le tecniche di base in modo corretto Dimostrare abilità nell'esecuzione e acquisire competenze tecniche e scientifiche. <p>Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA</p>
--------------------	---

PROPOSTE DI PROGETTI CURRICULARI ED EXTRACURRICULARI

- Corso di BLS-D
- Campionati sportivi studenteschi Campionati Sportivi Studenteschi (per gli allievi interessati)
- Circus (per gli allievi interessati)
- Arrampicata (per gli allievi interessati)

TABELLA DI VALUTAZIONE

VOTO IN DECIMI E GIUDIZIO	A	B	C	D	VALUTAZIONE SOMMATIVA
	COMPORAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE	PARTECIPAZIONE IMPEGNO	RELAZIONI	CONOSCENZE ED ABILITA	A+B+C+D

	Valenza 15%	Valenza 20%	Valenza 15%	Valenza 50%	
	Portare il materiale Puntualità Rispetto delle regole del prossimo e delle strutture Autonomia. Autocontrollo	Partecipazione attiva Motivazioni Interesse Assunzione di ruoli ed incarichi Continuità. Disponibilità ad organizzare	Disponibilità a collaborare. Disponibilità all'inclusione di tutti. Offrire il proprio apporto	Qualità e quantità delle conoscenze Terminologia Collegamenti interdisciplinari Capacità coordinative generali e speciali Capacità condizionali Livello di padronanza dei gesti tecnici	
4 Gravemente insuff.	Gravi e costanti mancanze. Spesso richiamato per mancanza di materiale. Rispetto delle regole nullo	Non partecipa alle attività proposte. Interesse nullo Motivazione inesistente	Passivo. Conflittuale	Le conoscenze sono nulle. Gravi difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie	
5 Insufficiente	Poco puntuale. Spesso giustificato. Poco rispetto delle regole, delle strutture e del prossimo.	Partecipa alle attività proposte con superficialità e senza attenzione. Impegno discontinuo	Poco adattabile Scarsamente disposto a collaborare con i compagni e con l'insegnante	Scarse ed imprecise conoscenze e risposte non del tutto adeguate Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie..	
6 Sufficiente	Lievi scorrettezze. Abbastanza puntuale e rispettoso delle regole. Poco autonomo	Partecipa alle attività in modo settoriale Impegno ed interessi circoscritti	Disposto a collaborare solo se incentivato e spronato.	Conoscenze essenziali e superficiali. Utilizza gli schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle disciplina trattate	
7-8 Buono	Puntuale e molto autonomo dimostra buona conoscenza ed accetta e applica le regole.	Partecipa attivamente ed in modo pertinente alle attività. Impegno adeguato	Disposto a collaborare con tutti. Offre il proprio apporto	Conoscenze adeguate e risposte pertinenti e discretamente approfondite. Esprime un buon livello	

				tecnico Si muove in modo sicuro ed efficace. Ha buoni livelli di prestazione in tutte le proposte	
9 – 10 Ottimo/Eccellente	Costante, diligente, sempre corretto e puntuale. Applica con costanza le regole e dimostra un ottimo autocontrollo	Partecipazione ed impegno costanti e propositivi. Molto motivato	Collaborativo e cooperativo con tutti offre il proprio apporto con altruismo (leader)	Conoscenze ampie ed approfondite. Risponde in modo pertinente . Sa stabilire collegamenti interdisciplinari Applica tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, manifesta ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità	

PROGRAMMAZIONE QUINTO ANNO

FINALITA'

Nel quinto anno 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.

COMPETENZE CHIAVE DA PROMUOVERE

Collaborare e partecipare: partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.

Progettare: ideare e realizzare programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate.

Individuare collegamenti e relazioni: Saper costruire legami nuovi con quanto si conosce e crearne di ulteriori con le nuove informazioni di cui si entra in possesso.

Agire in modo autonomo e responsabile: Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Saper trasferire le conoscenze motorie acquisite nelle situazioni

dinamiche di vita quotidiana..Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute; riconoscere ed osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.

Acquisire ed interpretare l'informazione: Saper decodificare e rielaborare rapidamente le informazioni e i gesti specifici. Individuare i legami tra teoria e pratica. Interpretare la prestazione motoria alla luce delle diverse scienze che si occupano del movimento

ASSI CULTURALI

Asse dei linguaggi

Asse storico sociale

Asse scientifico tecnologico

COMPETENZE GENERALI DELLA MATERIA

1. Essere in grado di utilizzare le capacità motorie acquisite in modo adeguato per realizzare attività motorie anche di alto livello
2. Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità.
3. Essere in grado di valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento;utilizzando grafici e supporti informatici
4. Essere in grado di riprodurre tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea sia individualmente, sia interagendo in gruppi di lavoro
5. Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati
6. Essere in grado di praticare le discipline sportive con competenza teorica,tecnica e tattica adottando sempre un comportamento corretto
7. Essere in grado di organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola utilizzando e valorizzando le propensioni individuali
8. Essere in grado di osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica
9. Essere in grado di dimostrare la conoscenza e la corretta comprensione delle regole comportamentali attraverso la loro applicazione utilizzando le strutture in modo adeguato,ed impostando relazioni con i compagni improntate alla sicurezza e al rispetto reciproco
10. Essere in grado di utilizzare materiali, attrezzi, strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare al meglio le attività motorie e sportivi
11. Essere in grado di adattare le attività sportive e motorie in ambiente naturale cogliendo la diversità di stimoli che esso può procurare nel rispetto del comune patrimonio territoriale
12. Essere in grado di prestare un soccorso in caso di emergenza sapendo cosa fare e cosa non fare nell'assistere un infortunato

COMPETENZA TRASVERSALE: CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO.

Le scienze motorie e sportive possono contribuire in maniera importante a sviluppare le competenze trasversali a tutte le discipline; attraverso la pratica offrono occasioni concrete per acquisire valori sociali e morali condivisi come:

1. Comprendere il valore delle regole come frutto della comprensione della necessità di una legge (educare alla legalità)

2. Capacità di giudizio mediante la valutazione personale che ciascuno matura sulle cose, sul mondo e sull'insieme degli avvenimenti.
3. Spirito critico attraverso un atteggiamento riflessivo caratteristico di chi non accetta affermazioni senza prima interrogarsi sulla loro validità.
4. Senso di responsabilità, solidarietà (essere al servizio del gruppo), partecipazione costruttiva all'attività collaborando per il raggiungimento di un obiettivo comune (anche nelle situazioni della vita)

ARGOMENTI

1. I[^] UDA Potenziamento organico.
 2. II[^] UDA Metodologia dell'allenamento e qualità fisiche dello sportivo (pratica e teoria).
 3. III[^] UDA Attività sportive di squadra.
 4. IV[^] UDA Educazione alla salute
- V[^] UDA Atletica leggera (teoria e pratica).

SVILUPPO DELLA I[^] UDA

TITOLO E MONTE ORE	Potenziamento organico. Ore: 15-
MACROAMBITO	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Collaborare, partecipare. Comunicare o comprendere messaggi.
I° sotto modulo	Resistenza di lunga durata
II° sotto modulo	Resistenza alla forza
COMPETENZA CHIAVE DI	Collaborare, partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Progettare. Risolvere problemi.

CITTADINANZA	. Acquisire ed interpretare l'informazione.
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Essere consapevole dei propri limiti e desideroso di migliorarsi 2. Acquisire in modo permanente norme e comportamenti atti al conseguimento del benessere psicofisico 3. Essere in grado di adattare gli schemi motori assimilati alle variabili dei contesti artificiali e naturali 4. Essere in grado di apprezzare gli effetti benefici dell'attività motoria per ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma) 5. Saper progettare percorsi (circuit training), sia individualmente che in gruppo, con e senza attrezzi, atti ad incrementare e migliorare le proprie capacità motorie 6. Essere in grado di valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento; utilizzando grafici e supporti informatici
ABILITA'/ CAPACITA'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riuscire a protrarre un lavoro di tipo aerobico per tempi prolungati e progressivamente crescenti. 2. Riuscire a tollerare carichi di lavoro sub – massimali per tempi prolungati. 3. Riuscire a compiere un lavoro muscolare in condizioni semplici e con l'aggiunta di carichi 4. Regolare la dinamica del movimento utilizzando le informazioni percettive ed eseguendo gesti motori con sincronia di movimento e disinvoltura.
CONOSCENZE	<p>Conoscere le capacità motorie</p> <p>Conoscere i benefici effetti delle attività motorie per il mantenimento di uno stato ottimale di salute e per migliorare la propria prestazione fisica.</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie</p>
CONTENUTI I° sotto modulo (resistenza di lunga durata) II° sotto modulo (resistenza alla forza)	<p>Corsa e andature varie, continue o brevemente intervallate tra loro, con incremento graduale della durata esecutiva. Ginnastica aerobica da effettuarsi a corpo libero e con uso di piccoli attrezzi (step, funicelle ...), sia individualmente che in gruppo.</p> <p>Attività motoria eseguita in forma continua o con brevi intervalli e pause di recupero e con richiesta di graduale incremento della durata esecutiva, nella quale si evidenzia un certo impegno muscolare. L'esecuzione verrà effettuata sia a corpo libero (lavoro a carico naturale) sia con l'uso di grandi o piccoli attrezzi (attrezzi da parete, attrezzi non codificati, bastoni in ferro, palle mediche, manubri, elastici...). Particolare importanza assumerà il lavoro eseguito in circuito. Esercizi eseguiti in coppia di opposizione e resistenza.</p>
	Grandi e piccoli attrezzi da palestra codificati e non codificati.

STRUMENTI	Materiale visivo e di facile lettura (videocassette, testi specifici).
VERIFICHE	<p>Al termine di ogni sottomodulo si esprimerà un voto (verifica formativa), la somma dei due voti (dei due sotto moduli) darà la valutazione sommativa (ossia valutazione finale completa del I° modulo).</p> <p>I criteri da adottare nell'assegnare il voto saranno i seguenti:</p> <p>riuscire a portare a termine un lavoro richiesto 6</p> <p>acquisire anche conoscenze relative al lavoro svolto comprendendo le modalità e gli effetti a livello organico > 6</p> <p>dimostrare conoscenza, abilità e competenza motoria 7</p>
VALUTAZIONE	Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA

SVILUPPO DELLA 2^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	Metodologia dell'allenamento (teoria e pratica); le qualità fisiche dello sportivo. ORE: 15-20
MACROAMBITO	La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Collaborare, partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Progettare. Risolvere problemi. . Acquisire ed interpretare l'informazione.
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riattivare e potenziare la condizione fisico-motoria generale, agendo sia sugli aspetti coordinativi che condizionali del movimento. 2. Acquisire conoscenze specifiche sui vari sistemi di allenamento propri per il miglioramento della resistenza, forza e potenza muscolare, reattività, coordinazione, destrezza ecc.
ABILITA'/ CAPACITA'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del/la compagno/a. 2. Gestire in modo autonomo la fase d'avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto 3. Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione, metodi e tecniche di allenamento adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone 4. Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica
CONOSCENZE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere le capacità coordinative e condizionali 2. Conoscere l'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni. 3. La teoria dell'allenamento 4. Conoscere la correlazione dell'attività motoria sportiva con gli altri saperi 5. Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport. 6. Conoscere la terminologia: regolamento e tecnica dei giochi e degli sport. 7. Conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente 8. Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente natura
CONTENUTI	Attività motoria finalizzata all'incremento della resistenza e quindi della funzionalità cardio-circolatoria e respiratoria: corsa continua prolungata (jogging) corsa continua eseguita su terreni vari e/o con variazioni di ritmo (fartlek) corsa eseguita a ritmi più o meno sostenuti con attenzione alle pause di recupero (intervall-training)

	<p>attività varia e ripetuta eseguita su circuiti predisposti; ginnastica “aerobica” con utilizzo anche dello step.(ideare ed eseguire una coreografia di gruppo) Ideare ,costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche di acrosport</p> <p>Attività motoria finalizzata all’incremento della forza, potenza, elasticità muscolare: esercizi a carico naturale esercizi di opposizione e resistenza eseguiti in coppie e con attrezzi (elastici, traini..) esercizi con carichi adeguati, rapportati alla funzione allenante esercizi di tipo isometrico esercizi di pliometria saltelli elastici eseguiti con uso di piccoli attrezzi (ostacoli, funicelle) Gli esercizi verranno proposti prevalentemente in forma di percorso o circuito a stazioni, o attraverso esercitazioni in serie, o attraverso esercitazioni a carattere piramidale (con carichi).</p> <p>Attività motoria finalizzata all’incremento della rapidità, coordinazione, destrezza e scioltezza articolare: esercizi ai piccoli e grandi attrezzi esercizi eseguiti in coppia e in gruppo(propedeutici ai giochi sportivi) esercitazioni propedeutiche alla corsa veloce (esercizi di reattività agli stimoli, andature pre-atletiche, scatti con partenze variate, ecc....) percorsi vari e staffette eseguite con il controllo e rilevamento del tempo.</p>
STRUMENTI	<p>Tutti i grandi e piccoli attrezzi da palestra Attrezzi non codificati Materiale digitale e libro di testo</p>
VERIFICHE	<p>Al termine delle esperienze effettuate, l’allievo dovrà dimostrare di aver acquisito un minimo di conoscenze e capacità di affrontare le diverse situazioni, esprimendo anche de gli interessi e capacità o attitudini personali. Il livello di sufficienza aumenterà, quanto più l’allievo dimostrerà varietà di interessi e capacità di acquisire nuove tecniche motorie e/o capacità di trasferire abilità motorie già acquisite in più campi e settori della sfera sportiva.</p> <p>Al termine del modulo l’allievo dovrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoscere e saper applicare con un minimo di competenza i principi di una corretta educazione motoria, distinguendo varie forme e sistemi di allenamento. Conseguire un livello di preparazione fisica globalmente accettabile. <p>Verifiche in itinere verranno effettuate per accertarsi delle effettive capacità e conoscenze degli argomenti trattati.</p>
VALUTAZIONE	<p>Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA</p>

SVILUPPO DELLA III^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	Attività sportive di squadra (teoria e pratica). Ore: 15-20
MACROAMBITO	Lo sport, le regole ed il fair play
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Comunicare, collaborare e partecipare. Risolvere problemi; agire in modo autonomo e responsabile Acquisire ed interpretare l'informazione
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	Essere in grado di organizzare ed applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva con autovalutazione del lavoro svolto Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
ABILITA'/ CAPACITA'	Acquisire sempre maggior sicurezza nell'esecuzione migliorando i propri livelli di prestazione Assumere ruoli all'interno del gruppo Rielaborare e produrre gesti motori complessi Accettare le decisioni arbitrali anche se ritenute sbagliate Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi Fornire aiuto ed assistenza responsabile durante l'attività dei compagni Rispettare l'avversario ed il suo livello di gioco Svolgere compiti di giuria e arbitraggio

CONOSCENZE	<p>Conoscere la teoria e la pratica dei fondamentali tecnici Conoscere le regole di gioco e acquisire un sufficiente controllo coordinativo dei fondamentali individuali. Approfondire la conoscenza della terminologia , del regolamento tecnico, dei gesti arbitrali e del fair play Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni Codice gestuale dell'arbitro Forme organizzative di tornei e competizioni I diversi aspetti di un evento sportivo</p>
CONTENUTI	Pratica dei giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, pallamano) attraverso esercitazioni a tema o durante il gioco collettivo
STRUMENTI	<p>Attrezzi codificati e non, specifici e/o adattabili alla pratica delle discipline sportive prescelte. Campi di gioco. Palloni</p>
METODOLOGIA	Favorire le esercitazioni di squadra e comunque le esercitazioni tra due o più persone insieme..
VERIFICHE VALUTAZIONE	<p>Saranno effettuate esercitazioni pratiche e si terranno presenti i seguenti criteri: Dimostrare conoscenze e capacità di orientarsi nel gioco di squadra Dimostrare conoscenze e capacità di utilizzare le tecniche di base del gioco in modo corretto Dimostrare abilità nel gioco di squadra e acquisire competenze tecniche tattiche relative al gioco.</p> <p>Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA</p>

SVILUPPO DELLA IV^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	Educazione alla salute Ore:4
MACROAMBITO	Salute, benessere ,sicurezza e prevenzione. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Acquisire ed interpretare l'informazione Individuare collegamenti e relazioni: Agire in modo autonomo e responsabile
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	Allargare il campo delle conoscenze al fine di stimolare e favorire il raggiungimento, il mantenimento e il potenziamento di una buona salute. Saper scegliere autonomamente corretti stili di vita
ABILITA'/ CAPACITA'	Saper adottare comportamenti responsabili nel consumo di alcol e tabacco Saper assumere comportamenti attivi rispetto alla corretta alimentazione, all'igiene ed alla salvaguardia dell'uso di sostanze illecite
CONOSCENZE	Conoscere i principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport. Conoscere i rischi dell'uso di sostanze o metodologie dopanti. Approfondire gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio relazionale.
CONTENUTI	Alimentazione corretta: evitare gli eccessi; alcuni regimi alimentari (dieta mediterranea, dieta delle associazioni alimentari); dimagrire correttamente; alimentazione e sport; disturbi alimentari (anoressia, bulimia, obesità) Legame fra attività motoria, benessere e alimentazione (sostanze stupefacenti, integratori, alcol, fumo) Si affronteranno, diverse tematiche, quali ad esempio: sport ed agonismo, sport ed equilibrio psico-fisico, sport ed alimentazione, sport e tifoserie, sport e doping ecc.....
STRUMENTI	Utilizzo di LIM libri di testo, appunti e fotocopie

	Approfondimenti personali
VERIFICHE	Si effettueranno verifiche formative in itinere, attraverso domande dirette agli allievi allo scopo di accertare l'effettiva comprensione e assimilazione degli argomenti trattati, e al termine ,una valutazione sommativa tramite test e questionari .

SVILUPPO DELLA V^ UDA

TITOLO E MONTE ORE	Atletica Leggera Ore:10
MACROAMBITO	Lo sport,le regole ed il fair play
COMPETENZA CHIAVE DI CITTADINANZA	Comunicare,collaborare e partecipare. Risolvere problemi; agire in modo autonomo e responsabile Acquisire ed interpretare l'informazione
COMPETENZE DI ASSE	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona della collettività e dell'ambiente
COMPETENZA/E DELLA DISCIPLINA	Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare alcune specialità di alto livello, supportate anche da approfondimenti tecnici. Osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica. Essere in grado di organizzare ed applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva con autovalutazione del lavoro svolto. Svolgere ruoli di di direzione e/o di organizzazione di manifestazioni scolastiche
ABILITA'/ CAPACITA'	Saper realizzare movimenti complessi. Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica Gestire in modo autonomo la fase d avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto. Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione, metodi e tecniche di allenamento adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Analisi ed esecuzione del movimento discriminando le azioni non rispondenti al gesto richiesto.

CONOSCENZE	Approfondire e conoscere della tecnica e delle regole che disciplinano le varie specialità dell'atletica leggera, Approfondire e conoscere le metodologie di preparazione di alcune specialità
CONTENUTI	Specialità atletiche (alto,peso,disco,lungo,velocità,ostacoli)
STRUMENTI	Attrezzi codificati e non, specifici e/o adattabili alla pratica delle discipline prescelte. Libro di testo Strumenti digitali
VERIFICHE	Al termine delle esperienze effettuate, l'allievo dovrà dimostrare di aver acquisito conoscenze e capacità tali da affrontare le diverse situazioni, esprimendo anche degli interessi e capacità o attitudini personali. Il livello di sufficienza aumenterà, quanto più l'allievo dimostrerà varietà di interessi e capacità di acquisire nuove tecniche motorie e/o capacità di trasferire abilità motorie già acquisite in più campi e settori della sfera sportiva Nella valutazione si terranno presenti i seguenti criteri: <ul style="list-style-type: none"> Dimostrare conoscenze e capacità di orientarsi nell'esecuzione tecnica Dimostrare conoscenze e capacità di utilizzare le tecniche di base in modo corretto Dimostrare abilità nell'esecuzione e acquisire competenze tecniche e scientifiche.
VALUTAZIONE	Vedi tabella posta al termine di tutte le UDA

METODOLOGIA

La lezione sarà prevalentemente frontale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Ai fini del conseguimento degli obiettivi prefissati si agirà nel modo seguente:

Quantificare a seconda dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche degli allievi l'intensità e la durata del lavoro.

Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse.

Individualizzare gli interventi di recupero.

Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie effettuate in coppia o con più allievi o attraverso giochi di squadra.

Variare le richieste motorie e proporre anche medesimi esercizi in situazioni variate.

Effettuare esercitazioni motorie su percorsi misti o circuiti predisposti sia con lo scopo di allenare determinate capacità che come strumento di verifica di determinati obiettivi.

Testo adottato "Più movimento"- Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa. Edizioni: Marietti Scuola

NUMERO VERIFICHE

Sono previste non meno di 2 valutazioni pratiche ed una teorica per ogni quadrimestre.

VALUTAZIONE ORALE

Nel corso dell'anno scolastico saranno svolte lezioni teoriche che saranno oggetto di verifica sia orale che scritta. Al termine di ciascun quadrimestre per la valutazione orale saranno prese in considerazione : i risultati delle verifiche scritte, le interrogazioni orali, l'impegno e la partecipazione, gli approfondimenti tematici (solo per gli studenti esonerati).

Si precisa che agli allievi esonerati dalla pratica, la valutazione verrà definita in rapporto anche alla conoscenza teorica dei fattori di esecuzione del movimento.

Tabella di riferimento per la valutazione di questionari e/o di test di verifica

Meno del 50% di risposte corrette	< di 6
50% risposte corrette +1	6
Più del 50% di risposte corrette +1	> di 6

Per gli alunni che abbiano presentato richiesta di esonero debitamente certificata da un medico, verranno strutturate verifiche scritte o interrogazioni orali sugli aspetti teorici della disciplina che verteranno sugli argomenti trattati durante il periodo di esonero.

In caso di esito negativo della verifica verrà fornita la possibilità di recupero modificando, se necessario, la tipologia della verifica.

Gli allievi avranno a disposizione un numero limitato di giustificazioni per l'intero anno scolastico (2 a quadrimestre per gli allievi e 3 per le ragazze); la dimenticanza del materiale idoneo all'attività fisica sarà considerata al pari di una giustificazione.

Alla terza giustificazione sarà assegnato un voto negativo che contribuirà alla valutazione finale e comunicato alle famiglie tramite registro elettronico.

TABELLA DI VALUTAZIONE

VOTO IN DECIMI E GIUDIZIO	A COMPORAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE Valenza 15% Portare il materiale Puntualità Rispetto delle regole del prossimo e delle strutture Autonomia. Autocontrollo	B PARTECIPAZIONE IMPEGNO Valenza 20% Partecipazione attiva Motivazioni Interesse Assunzione di ruoli ed incarichi Continuità. Disponibilità ad organizzare	C RELAZIONI Valenza 15% Disponibilità a collaborare. Disponibilità all'inclusione di tutti. Offrire il proprio apporto	D CONOSCENZE ED ABILITA Valenza 50% Qualità e quantità delle conoscenze Terminologia Collegamenti interdisciplinari Capacità coordinative generali e speciali Capacità condizionali Livello di padronanza dei gesti tecnici	VALUTAZIONE SOMMATIVA A+B+C+D
4 Gravemente insuff.	Gravi e costanti mancanze. Spesso richiamato per mancanza di materiale. Rispetto delle regole nullo	Non partecipa alle attività proposte. Interesse nullo Motivazione inesistente	Passivo. Conflittuale	Le conoscenze sono nulle. Gravi difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie	
5	Poco puntuale.	Partecipa alle attività proposte	Poco adattabile	Scarse ed imprecise	

Insufficiente	Spesso giustificato. Poco rispetto delle regole, delle strutture e del prossimo.	con superficialità e senza attenzione. Impegno discontinuo	Scarsamente disposto a collaborare con i compagni e con l'insegnante	conoscenze e risposte non del tutto adeguate Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie..	
6 Sufficiente	Lievi scorrettezze. Abbastanza puntuale e rispettoso delle regole. Poco autonomo	Partecipa alle attività in modo settoriale Impegno ed interessi circoscritti	Disposto a collaborare solo se incentivato e spronato.	Conoscenze essenziali e superficiali. Utilizza gli schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle disciplina trattate	
7 –8 Buono	Puntuale e molto autonomo dimostra buona conoscenza ed accetta e applica le regole.	Partecipa attivamente ed in modo pertinente alle attività. Impegno adeguato	Disposto a collaborare con tutti. Offre il proprio apporto	Conoscenze adeguate e risposte pertinenti e discretamente approfondite. Esprime un buon livello tecnico Si muove in modo sicuro ed efficace. Ha buoni livelli di prestazione in tutte le proposte	
9 – 10 Ottimo/Eccellente	Costante, diligente, sempre corretto e puntuale. Applica con costanza le regole e dimostra un ottimo autocontrollo	Partecipazione ed impegno costanti e propositivi. Molto motivato	Collaborativo e cooperativo con tutti offre il proprio apporto con altruismo (leader)	Conoscenze ampie ed approfondite. Risponde in modo pertinente . Sa stabilire collegamenti interdisciplinari Applica tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, manifesta ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità	

Approvato dal Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive il giorno 29 ottobre 2019