

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA (con riferimento alla materia)

<b>CCC1- Imparare ad imparare</b>	Saper apprendere un movimento, individuando ciò che rappresenta una difficoltà. Diventare maggiormente consapevoli della realtà circostante, padroni di se stessi ed autonomi nella rielaborazione delle proprie abilità e conoscenze.
<b>CCC2- Progettare</b>	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.
<b>CCC3- Comunicare</b>	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
<b>CCC4 - Collaborare e partecipare</b>	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
<b>CCC5- Agire in modo autonomo e responsabile</b>	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.
<b>CCC6- Risolvere problemi (superare gli ostacoli)</b>	Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute. Selezionare la giusta risposta motoria attraverso il concetto di “anticipazione del gesto”.
<b>CCC7- Individuare collegamenti e relazioni</b>	Saper costruire legami nuovi con quanto si conosce e crearne di ulteriori con le nuove informazioni di cui si entra in possesso.
<b>CCC8- Acquisire ed interpretare l’informazione</b>	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.

### 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.
2. Essere in grado di riprodurre tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea sia individualmente, sia interagendo in gruppi di lavoro
3. Conoscere gli effetti prodotti dall’attività fisica sugli apparati
4. Essere in grado di praticare le discipline sportive con competenza teorica, tecnica e tattica adottando sempre un comportamento corretto
5. Essere in grado di organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola utilizzando e valorizzando le propensioni individuali
6. Essere in grado di osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all’attività fisica
7. 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
8. Essere in grado di prestare un soccorso in caso di emergenza sapendo cosa fare e soprattutto cosa non fare nell'assistere un infortunato

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

1. Acquisire senso di responsabilità e onestà: rispettare le regole, impegnarsi, puntualità nelle verifiche e impegni presi.
2. Acquisire auto controllo
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 rispettare i compagni, gli avversari, l'insegnante e l'ambiente)

#### **ASSI CULTURALI**

**Asse dei linguaggi**

**Asse storico sociale**

**Asse scientifico tecnologico**

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SECONDO BIENNIO**

**1. QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI CON RIFERIMENTO AGLI ASSI CULTURALI**

<b>ASSE DEI LINGUAGGI</b>								
<b>COMPETENZE CHIAVE DI RIFERIMENTO</b>	<b>COMPETENZE DELL'OBBLIGO DI ISTRUZIONE E COMPETENZE DI CITTADINANZA:</b>	<b>COMPETENZE DELL'ASSE CULTURALE</b> <i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i>	<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>METODOLOGIE E STRUMENTI</b>	<b>STRUMENTI DI VALUTAZIONE</b>	
<b>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</b>  <b>1 - COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE</b>  <b>5 - COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE</b>  <b>8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</b>	<b>D.M. 139 DEL 22/08/2007</b>  <b>CCC1 - IMPARARE AD IMPARARE</b> <b>CCC3 - COMUNICARE</b> <b>CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE</b> <b>CCC6 - RISOLVERE PROBLEMI</b> <b>CCC8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</b>	<b>L1</b> <b>Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti</b>	<b>PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b>					
			Riconoscere i benefici effetti delle attività motorie per il mantenimento di uno stato ottimale di salute e per migliorare la propria prestazione fisica. Essere consapevole dei propri limiti e desideroso di migliorarsi. Essere in grado di adattare gli schemi motori assimilati	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. Conseguire rapidità e sicurezza di azione come risultato di una	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	<b>Metodologia:</b> Esercitazioni pratiche con lezioni frontali (presentazione di contenuti e dimostrazioni). Cooperative Learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Corse a ritmo costante per un periodo prolungato su percorso definito mantenendo	<b>Verifiche</b> Sono previste non meno di 2 verifiche pratiche sulle U.D.A. svolte ed una teorica per ogni quadrimestre. <b>ORALE</b> Nel corso dell'anno scolastico saranno svolte lezioni teoriche che saranno oggetto di verifica scritta. Solo per gli studenti esonerati: al termine di ciascun quadrimestre per la valutazione saranno prese in considerazione : i risultati delle verifiche scritte, le interrogazioni	

			<p>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).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 Essere in grado di riprodurre tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea sia individualmente, sia interagendo in gruppi di lavoro. 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>	<p>sempre più adeguata e mirata risposta neuro – muscolare agli stimoli offerti Saper utilizzare in modo consapevole la propria motricità nell'esecuzione delle attività motorie. 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. Saper compiere gesti motori in modo corretto ed adeguato alla situazione. Acquisire sicurezza e padronanza motoria partendo da situazioni semplici e variate, successivamente più articolate. Dimostrare capacità coordinative sia in situazioni semplici che complesse, sia a corpo libero che con piccoli e grandi attrezzi Saper eseguire movimenti</p>	<p>cardio-respiratorio, muscolo - scheletrico, piacere del fare , atteggiamento positivo nei confronti di sé e degli altri e dell'ambiente ). Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte. I principi fondamentali della sicurezza in palestra. Il proprio corpo e la sua funzionalità Capacità coordinative e condizionali Il giusto utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi Conoscere i principi generali della teoria di alcune metodiche di allenamento Il ritmo nelle/delle azioni motorie I muscoli e la loro azione. Conoscere le capacità motorie Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie</p>	<p>sotto controllo la frequenza cardio-respiratoria. Si agirà quantificando a seconda dell'età, del sesso e delle caratteristiche psico-morfologiche degli allievi l'intensità e la durata del lavoro, graduando il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse. Si favorirà l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie effettuate in coppia o con più allievi o attraverso giochi di squadra. Saranno effettuate esercitazioni motorie su percorsi misti o circuiti predisposti sia con lo scopo di allenare determinate capacità che come strumento di verifica di determinati obiettivi. Lezioni teoriche in classe o in palestra <b>Strumenti:</b> Grandi e piccoli attrezzi</p>	<p>orali, l'impegno e la partecipazione. <b><u>Accertamento/Valutazione:</u></b> Oltre alle rilevazioni iniziali (somministrazione di alcuni test per indagare il livello dei requisiti funzionali e strutturali al fine di poter procedere ad una prima valutazione descrittiva degli alunni), saranno raccolti, dati quali l'osservazione sistematica , l'autoanalisi e l'autovalutazione dell'allievo che aggiunti a quelli provenienti dalla rilevazione degli apprendimenti riguardanti le conoscenze e le abilità indicate nelle U.D.A. forniranno più elementi valutativi che saranno espressi in voto( <i>vedi tabella 2</i>).</p>
--	--	--	--	---	--	--	--

			<p>Riconoscere nei diversi distretti anatomici i diversi tipi di articolazioni.</p> <p>Riconoscere le azioni di flessione ed estensione nelle principali aree del corpo. Saper descrivere il gioco agonisti/antagonisti nella meccanica del movimento di un arto.</p> <p>Riconoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati.</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>sempre più complessi che richiedono associazione e accoppiamento delle diverse parti del corpo, equilibrio dinamico ed in fase di volo.</p> <p>Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilassamento muscolare Essere in grado di approfondire un argomento in maniera multidisciplinare</p>		<p>codificati e non.</p> <p>Cardiofrequenzimetro</p> <p>Cronometro</p> <p>Cordelle metriche</p> <p>Libro di testo, strumenti multimediali.</p> <p>Ambiente naturale</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--

## 2. QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI CON RIFERIMENTO AGLI ASSI CULTURALI

<b>ASSE SOCIALE</b>							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--

COMPETENZE CHIAVE DI RIFERIMENTO	COMPETENZE DELL'OBBLIGO DI ISTRUZIONE E COMPETENZE DI CITTADINANZA:	COMPETENZE DELL'ASSE CULTURALE <i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i>	COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITÀ / CAPACITÀ	CONOSCENZE	METODOLOGIE E STRUMENTI	STRUMENTI DI VALUTAZIONE
<p><i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i></p> <p><b>6 - COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA</b></p> <p><b>8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</b></p>	<p><i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i></p> <p>CCC3 - COMUNICARE CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE CCC5 - AGIRE IN MODO RESPONSABILE CCC7- INTERPRETARE L'INFORMAZIONE CCC8- INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</p>	<p><b>G2</b></p> <p><b>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</b></p>	<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>				
			<p>Riconoscere i benefici effetti delle attività motorie per il mantenimento di uno stato ottimale di salute e per migliorare la 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. Acquisire in modo permanente norme e</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. Assumere posture corrette. Regolare la</p>	<p>Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati. Conoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture e le funzioni fisiologiche scheletriche e muscolari. Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi. Conoscere i benefici effetti delle attività motorie per il mantenimento di uno stato ottimale di salute e per</p>	<p><b>Metodologia:</b> Lezioni con formatori specializzati sia pratiche che teoriche Lezione frontale, lavori di gruppo, processi individualizzati, interventi di feedback (docente-allievo) e riflessioni guidate etc. Conferenze Attività sul territorio <b>Strumenti:</b> Libro di testo LIM, testi specifici,</p>	<p>Monitoraggio ed osservazioni durante tutto l'arco dell'anno anche e soprattutto durante le attività svolte sia all'interno che all'esterno della scuola (gare, visite d'istruzione, manifestazioni sportive etc..). 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.</p>

			<p>comportamenti atti al conseguimento del benessere psicofisico. 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) 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 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</p>	<p>dinamica del movimento utilizzando le informazioni percettive ed eseguendo gesti motori con sincronia di movimento e disinvolta. Sapere come intervenire nei vari casi per prestare correttamente i primi soccorsi. Saper applicare correttamente e semplici procedure di primo soccorso in caso di traumi sportivi Saper esprimere oralmente le conoscenze acquisite. Saper attuare meccanismi di prevenzione degli infortuni Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e</p>	<p>migliorare la propria prestazione fisica. Conoscere i principi generali della prevenzione e del primo soccorso Conoscere le procedure per la sicurezza ed il primo soccorso Conoscere i pericoli e gli infortuni connessi alle attività motorie</p>	<p>manichini per esercitazioni sulle manovre di rianimazione. Defibrillatore</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--

			campo della prevenzione e traumatologia sportiva, come anche nel campo dell'igiene generale e infortunistica collegata al mondo del lavoro.	performance Riconoscere l'importanza di un adeguato recupero dopo uno sforzo fisico			
--	--	--	---	--	--	--	--

### 3. QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI CON RIFERIMENTO AGLI ASSI CULTURALI

<b>ASSE DEI LINGUAGGI ASSE SOCIALE</b>								
<b>COMPETENZE CHIAVE DI RIFERIMENTO</b>	<b>COMPETENZE DELL'OBBLIGO DI ISTRUZIONE E COMPETENZE DI CITTADINANZA:</b>	<b>COMPETENZE DELL'ASSE CULTURALE</b> <i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i>	<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>METODOLOGIE E STRUMENTI</b>	<b>STRUMENTI DI VALUTAZIONE</b>	
<p><i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i></p> <p><b>1 - COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE</b></p> <p><b>6 -COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA</b></p> <p><b>8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</b></p>	<p><i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i></p> <p><b>CCC3 - COMUNICARE</b></p> <p><b>CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE</b></p> <p><b>CCC5 - AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</b></p> <p><b>CCC6 - RISOLVERE PROBLEMI</b></p> <p><b>CCC8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</b></p>	<p><b>L1</b></p> <p><b>Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti</b></p> <p><b>G2</b></p> <p><b>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</b></p>	<b>LO SPORT LE REGOLE, IL FAIR PLAY</b>				<p><i>Verifiche pratiche:</i> Sono previste verifiche pratiche Al termine di ogni U.D.A.</p> <p><i>Verifiche orali/scritte</i> Nel corso dell'anno scolastico saranno svolte lezioni teoriche che saranno oggetto di verifica scritta. Solo per gli studenti esonerati: al termine di ciascun quadrimestre per la valutazione saranno prese in considerazione: i risultati delle verifiche scritte, le interrogazioni orali, oltre all'impegno, la partecipazione e la collaborazione.</p> <p><b><u>Accertamento/Valutazione</u></b> :</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	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. Saper adottare tattiche e strategie Saper collaborare con i compagni Saper condividere le	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 arbitrari e del fair play. I diversi aspetti di un evento si fondamentali	<p><b>Metodologia:</b> Esercitazioni pratiche con lezioni frontali (presentazione di contenuti e dimostrazioni). Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo). <b>Strumenti.</b> Palestra attrezzata con rete, canestri, porte per consentire esercitazioni specifiche sui fondamentali di gioco effettivo; palloni per</p>		

			<p>propongono varianti. Essere in grado di organizzare ed applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva con autovalutazione del lavoro svolto...Essere in grado di adeguare una tattica difensiva ed offensiva in virtù di quella manifestata dagli avversari. 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. 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. Osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica.</p>	<p>esperienze con il gruppo /squadra Saper includere i compagni con qualsiasi forma di diversità. Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi Saper arbitrare e svolgere compiti di giuria. Acquisire sempre maggior sicurezza nell'esecuzione migliorando i propri livelli di prestazione. Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione, metodi e tecniche di allenamento adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Analisi ed esecuzione del movimento discriminando le azioni non rispondenti al gesto richiesto. Acquisire sicurezza e padronanza motoria partendo da situazioni semplici e variate, successivamente</p>	<p>individuali Conoscere i regolamenti. Conoscere le gare dell'atletica leggera: distanze e attrezzi. Conoscere l'uso consapevole delle attrezzature utilizzate Conoscere la tecnica di corsa, salti, lanci</p>	<p>pallavolo, pallamano, pallacanestro e calcetto. 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). Reti, tavoli da tennis tavolo, racchette, badminton, bici e caschi (duathlon), paglione, archi e frecce ( tiro con l'arco)</p>	<p>Saranno raccolti dati quali l'osservazione sistematica, l'autoanalisi e l'autovalutazione dell'allievo che aggiunti a quelli provenienti dalla rilevazione degli apprendimenti riguardanti le conoscenze e le abilità indicate nell'U.D.A. forniranno più elementi valutativi che saranno espressi in voto( <i>vedi tabella 2</i>)</p>
--	--	--	---	--	---	--	---

			<p>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.</p>	<p>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 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>			
--	--	--	---	--	--	--	--

#### 4. QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI CON RIFERIMENTO AGLI ASSI CULTURALI

<b>ASSE DEI LINGUAGGI ASSE SOCIALE</b>							
<b>COMPETENZE CHIAVE DI RIFERIMENTO</b>	<b>COMPETENZE DELL'OBBLIGO DI ISTRUZIONE E COMPETENZE DI CITTADINANZA:</b>	<b>COMPETENZE DELL'ASSE CULTURALE</b> <i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i>	<b>COMPETENZE SPECIFICHE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITÀ'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>METODOLOGIE E STRUMENTI</b>	<b>STRUMENTI DI VALUTAZIONE</b>
<p><i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i></p> <p><b>5 - COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE</b></p> <p><b>6 -COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA</b></p> <p><b>8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</b></p>	<p><i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i></p> <p><b>CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE</b></p> <p><b>CCC 5 - AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</b></p> <p><b>CCC7 INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</b></p> <p><b>CCC 8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</b></p>	<p><b>L1</b></p> <p><b>Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in non in vari contesti</b></p> <p><b>G2</b></p> <p><b>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</b></p>	<b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b>				<p>Monitoraggio ed osservazioni durante tutto l'arco dell'anno anche e soprattutto durante le attività svolte all'esterno della scuola (gare, visite d'istruzione, manifestazioni sportive e soggiorni ).</p> <p><u><b>Accertamento/ Valutazione :</b></u></p> <p>Eventuali verifiche pratiche e scritte Saranno raccolti, dati quali l'osservazione sistematica, l'autoanalisi e l'autovalutazione dell'allievo che aggiunti a quelli provenienti dalla rilevazione degli apprendimenti</p>
			Saper adattare le attività sportive e motorie all'ambiente naturale. Saper utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive. Essere in grado di adattare gli schemi	Saper svolgere attività motorie in ambiente naturale adeguando il comportamento al contesto. Saper utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali mezzi tecnologici in ambito motorio. Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, corsa etc..	Conoscere le possibilità di sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale. Conoscere le possibilità di utilizzo di attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare le attività motorie e sportive. Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni	<b>Metodologia:</b> Esercitazioni pratiche con lezioni frontali (presentazione di contenuti e dimostrazioni). Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo). <b>Strumenti:</b> Parco dell'istituto Libri di testo. Strumenti multimediali	

			motori assimilati all e variabili dei contesti artificiali e naturali				riguardanti le conoscenze e le abilità indicate nell'U.D.A. forniranno più elementi valutativi che saranno espressi in voto( vedi tabella 2)
--	--	--	---	--	--	--	--

**LIVELLI DI COMPETENZE DA ACQUISIRE AL TERMINE DEL SECONDO BIENNIO (Tabella 1)**

<b>MACRO AMBITI</b>	<b>STANDARD</b>	<b>LIVELLO BASE (1)</b>	<b>LIVELLO INTERMEDIO (2)</b>	<b>LIVELLO AVANZATO (3)</b>
<b>PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b>	Attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti	Esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni ed adattandole al contesto Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.	Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari, che trasmette	Pianifica ed attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. E 'consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.
<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione e sicurezza nei diversi ambiti. Sa adottare comportamenti corretti di primo soccorso in caso di traumi e intervenire in caso di emergenze, urgenze	Adotta stili di vita applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva Conosce le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva. Utilizza le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso	Assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti. Ha conseguito l'attestazione di esecutore BLS
<b>LO SPORT LE REGOLE, IL FAIR PLAY</b>	E 'in grado di praticare le discipline sportive con competenze teorica, tecnica e tattica adottando sempre un comportamento leale e corretto. E' in grado di potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e	Pratica le discipline sportive con competenza tecnica ed adotta un comportamento leale. Dimostra di consolidare la collaborazione con i compagni.	Pratica le discipline sportive con competenze tecniche e tattiche e teoriche adottando sempre un comportamento leale. Dimostra di saper potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare.	Partecipa attivamente nel gioco assumendo con competenza ruoli e responsabilità tattiche. E' in grado di organizzare ed applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva con autovalutazione del lavoro.

	rispettare le regole.			
<b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b>	E' in grado di affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici. E 'in grado di adattare gli schemi motori assimilati alle variabili dei contesti artificiali e naturali( open e closed skills)	Pratica l'attività negli spazi aperti con una guida e supervisione. Necessità di un supporto per l'utilizzo di strumentazioni tecnologiche e/o attrezzature tecniche per l'escursione.	Si orienta e gestisce nello spazio consapevolmente, è in grado di riconoscere potenziali pericoli per svolgere in sicurezza le attività. Si avvale con facilità degli strumenti tecnologici e attrezzature tecniche, mantenendo un riferimento.	Ha completa autonomia in ambiente naturale. E' in grado di orientarsi e applicare problem solving ad eventuali difficoltà od imprevisti. Conosce le principali accortezze per rimanere in sicurezza e le azioni da attuare per allertare eventuali soccorsi. Ha estese competenze su materiali e attrezzature tecniche funzionali all'attività svolta e utilizza consapevolmente gli strumenti tecnologici.

Il Dipartimento in considerazione del fatto che la competenza di uno studente può essere rilevata solo in un compito reale in cui questi deve non solo dimostrare il livello raggiunto , ma anche il grado di coinvolgimento di tipo affettivo, comportamentale e motivazionale che ha messo in gioco nello svolgimento del compito ( quanto sa fare, sa essere, sa collaborare con gli altri) ha deciso, nel formulare la valutazione finale ,di individuare quattro prospettive( comportamento e rispetto delle regole, partecipazione ed impegno, relazioni , conoscenze ed abilità) ed assegnando ad ognuna di esse una percentuale.(vedi tabella sottostante).

#### **TABELLA DI RIFERIMENTO PER LA VALUTAZIONE (Tabella 2)**

<b>VOTO IN DECIMI E GIUDIZIO</b>	<b>A COMPORTAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE</b> Valenza 15%	<b>B PARTECIPAZIONE IMPEGNO</b> Valenza 20%	<b>C RELAZIONI</b> Valenza 15%	<b>D CONOSCENZE ED ABILITA</b> Valenza 50%	<b>VALUTAZIONE SOMMATIVA</b> A+B+C+D
	<b>Portare il materiale</b> <b>Puntualità</b> <b>Rispetto delle regole del prossimo e delle strutture</b> <b>Autonomia.</b> <b>Autocontrollo</b>	<b>Partecipazione attiva</b> <b>Motivazioni</b> <b>Interesse</b> <b>Assunzione di ruoli ed incarichi</b> <b>Continuità.</b> <b>Disponibilità ad organizzare</b>	<b>Disponibilità a collaborare.</b> <b>Disponibilità all'inclusione di tutti.</b> <b>Offrire il proprio apporto</b>	<b>Qualità e quantità delle conoscenze</b> <b>Terminologia</b> <b>Collegamenti interdisciplinari.</b> <b>Capacità coordinative generali e speciali</b> <b>Capacità condizionali</b> <b>Livello di padronanza dei gesti tecnici</b>	

<p><b>4</b> <b>Gravemente</b> <b>insuff.</b></p>	<p>Gravi e costanti mancanze. Spesso richiamato per mancanza di materiale. Rispetto delle regole nullo</p>	<p>Non partecipa alle attività proposte. Interesse nullo Motivazione inesistente</p>	<p>Passivo. Conflittuale</p>	<p>Le conoscenze sono nulle. Gravi difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.</p>	
<p><b>5</b> <b>Insufficiente</b></p>	<p>Poco puntuale. Spesso giustificato. Poco rispetto delle regole, delle strutture e del prossimo.</p>	<p>Partecipa alle attività proposte con superficialità e senza attenzione. Impegno discontinuo</p>	<p>Poco adattabile Scarsamente disposto a collaborare con i compagni e con l'insegnante</p>	<p>Scarse ed imprecise conoscenze e risposte non del tutto adeguate Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.</p>	
<p><b>6</b> <b>Sufficiente</b></p>	<p>Lievi scorrettezze. Abbastanza puntuale e rispettoso delle regole. Poco autonomo</p>	<p>Partecipa alle attività in modo settoriale. Impegno ed interessi circoscritti</p>	<p>Disposto a collaborare solo se incentivato e spronato.</p>	<p>Conoscenze essenziali e superficiali Utilizza gli schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle discipline trattate</p>	
<p><b>7-8</b> <b>Buono</b></p>	<p>Puntuale e molto autonomo dimostra buona conoscenza ed accetta e applica le regole.</p>	<p>Partecipa attivamente ed in modo pertinente alle attività. Impegno adeguato</p>	<p>Disposto a collaborare con tutti. Offre il proprio apporto</p>	<p>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.</p>	

<p><b>9 – 10</b></p> <p><b>Ottimo/Eccellente</b></p>	<p>Costante, diligente, sempre corretto e puntuale. Applica con costanza le regole e dimostra un ottimo autocontrollo</p>	<p>Partecipazione ed impegno costanti e propositivi. Molto motivato</p>	<p>Collaborativo e cooperativo con tutti offre il proprio apporto con altruismo (leader)</p>	<p>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.</p>	
--	---	---	--	---	--

Per gli alunni che abbiano presentato richiesta di esonero debitamente certificata da un medico, saranno 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.

## INDICAZIONI METODOLOGICHE

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 esercizi in situazioni diversificate.
- 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.

## CONTENUTI

- Attività ed esercizi di corse a ritmo costante per un periodo prolungato su percorso definito, mantenendo sotto controllo la frequenza cardio respiratoria.
- Ripetute su distanze brevi.
- 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 evidenzino 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, TRX, funicelle...). Particolare importanza assumerà il lavoro eseguito in circuito.
- Esercitazioni specifiche sui fondamentali individuali di gioco, con studio degli aspetti tecnici di base e approfondimento del valore degli stessi in funzione del gioco di squadra (collegamenti e relazioni tra i vari fondamentali).
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Esercizi di equilibrio sia statico che in volo con l'ausilio di grandi attrezzi (cavallo, trampolino, cavallina, trave, parallele) ed a corpo libero in coppia e/o gruppi (acrosport)

- Esercizi sia a carico naturale, sia con piccoli e grandi attrezzi.
- Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica artistica, arrampicata sportiva, orienteering, tiro con l'arco, nuoto, badminton, tiro con l'arco, tennis tavolo
- Attività sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano, ultimate.
- Attività in ambiente naturale: orienteering, sci, corsa campestre, arrampicata sportiva, duathlon
- **Teoria:** Tessuto osseo e muscolare.-. Meccanismo di azione dei principali muscoli - Il meccanismo di produzione energetica - Principali patologie dei muscoli, dello scheletro, delle articolazioni. Apparato cardio respiratorio e circolatorio. 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.). . BLS (anche pratico con simulazione R.C.P. con manichino). Conoscenza dell'uso del defibrillatore.

## PROGETTI

- Circus
- Centro Sportivo Scolastico
- Progetto “La scuola per il cuore” BLSD