

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 anche in contesti diversificati
CCC2- Progettare	Ideare e realizzare programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici
CCC3- Comunicare	Essere in grado di auto valutare. 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	Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria. Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri
CCC5- 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.
CCC6- Risolvere problemi (superare gli ostacoli)	Affrontare situazioni motorie problematiche, costruendo e verificando ipotesi e proponendo soluzioni. Individuare fonti e risorse adeguate. Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema
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 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

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. Attraverso la pratica multilaterale e diversificata, lo studente potrà acquisire molteplici attività trasferibili anche in altri contesti di vita. Il tutto avrà il fine di acquisire corretti stili di vita e comportamentali frutto delle attività motorie sviluppate nel corso dei cinque anni, in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

COMPETENZE GENERALI DELLA MATERIA TENUTE IN CONSIDERAZIONE PER IL QUINTO ANNO

1. Essere in grado di utilizzare le capacità motorie acquisite in modo adeguato a sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale
2. Avere piena coscienza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica
3. Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità.
4. Essere in grado di saper osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita
5. Essere in grado di valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento; utilizzando grafici e supporti informatici
6. Essere in grado di utilizzare materiali, attrezzi, strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare al meglio le attività motorie e sportive
7. 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

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

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)

ASSI CULTURALI

Asse dei linguaggi

Asse storico sociale

Asse scientifico tecnologico

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE QUINTO ANNO

1. QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI CON RIFERIMENTO AGLI ASSI CULTURALI

ASSE DEI LINGUAGGI								
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	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE	METODOLOGIE E STRUMENTI	STRUMENTI DI VALUTAZIONE	
<p><i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i></p> <p>1 - COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE</p> <p>5 - COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE</p> <p>8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</p>	<p><i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i></p> <p>CCC1 - IMPARARE AD IMPARARE</p> <p>CCC3 - COMUNICARE</p> <p>CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE</p> <p>CCC6 - RISOLVERE PROBLEMI</p> <p>CCC8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</p>	<p>L1</p> <p>Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti</p>	PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE ED ESPRESSIVE					
			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	Riuscire a protrarre un lavoro di tipo aerobico per tempi prolungati e progressivamente crescenti. Riuscire a tollerare carichi di lavoro sub – massimali per tempi prolungati. Riuscire a compiere un lavoro muscolare in condizioni semplici e con l'aggiunta di carichi	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. Conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in	Metodologia; 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.... Laddove necessario, verranno tempestivamente attivati interventi di sostegno o recupero	Verifiche Sono previste non meno di 2 verifiche pratiche sulle U.D.A. svolte <u>Orale:</u> 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, l'impegno e la partecipazione.	

			<p>e naturali Saper progettare percorsi (Circuit training), sia individualmente che in gruppo, con e senza attrezzi, atti ad incrementare e migliorare le proprie capacità motorie Essere in grado di valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento; utilizzando grafici e supporti informatici Riattivare e potenziare la condizione fisico-motoria generale, agendo sia sugli aspetti coordinativi che condizionali del movimento. Acquisire conoscenze specifiche sui vari sistemi di allenamento propri per il miglioramento della resistenza, forza e potenza muscolare, reattività, coordinazione, destrezza ecc.</p>	<p>Regolare la dinamica del movimento utilizzando le informazioni percettive ed eseguendo gesti motori con sincronia di movimento e disinvoltura. Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità specifica. Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</p>	<p>ambiente natura</p>	<p>individuale o di gruppo Strumenti: Tutti i grandi e piccoli attrezzi da palestra Attrezzi non codificati Materiale visivo e di facile lettura (videocassette, testi specifici)</p>	<p><u>Accertamento/ Valutazione:</u> 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>
--	--	--	---	---	------------------------	--	--

2. QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI CON RIFERIMENTO AGLI ASSI CULTURALI

ASSE SOCIALE							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--

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	ABILITA'/CAPACITÀ'	CONOSCENZE	METODOLOGIE E STRUMENTI	STRUMENTI DI VALUTAZIONE
RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018 6 - COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA 8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE	D.M. 139 DEL 22/08/2007 CCC3 - COMUNICARE CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE CCC5 - AGIRE IN MODO RESPONSABILE CCC7- INTERPRETARE L'INFORMAZIONE CCC8- INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	G2 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	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE				
			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) Riattivare e potenziare la condizione fisico-motoria generale, agendo sia sugli aspetti coordinativi che condizionali del movimento.	Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del/la compagno/a. Gestire in modo autonomo la fase d'avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto Trasferire e ricostruire in	Conoscere la teoria dell'allenamento sportivo Conoscere la correlazione dell'attività motoria sportiva con gli altri saperi Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport. Conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente. Conoscere i rischi della sedentarietà Alimentazione e sport Il movimento come elemento di prevenzione.	Metodologia; Lezioni teoriche in classe o in palestra Strumenti: Materiale visivo e di facile lettura (videocassette, testi specifici). Strumenti multimediali. Libro di testo Approfondimenti personali	Verifiche orali/scritte 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. <u>Accertamento/ Valutazione:</u> Saranno raccolti, dati quali l'osservazione sistematica, l'autoanalisi e l'autovalutazione

			<p>Acquisire conoscenze specifiche sui vari sistemi di allenamento propri per il miglioramento della resistenza, forza e potenza muscolare, reattività, coordinazione, destrezza ecc.</p> <p>Allargare il campo delle conoscenze al fine di stimolare e favorire il raggiungimento, il mantenimento e il potenziamento di una buona salute.</p> <p>Saper scegliere autonomamente corretti stili di vita</p>	<p>collaborazione, metodi e tecniche di allenamento</p> <p>Utilizzare esercizi con carico adeguato ad allenare una capacità condizionale specifica</p> <p>Saper assumere comportamenti attivi rispetto alla corretta alimentazione, all'igiene ed alla salvaguardia dell'uso di sostanze illecite</p>	<p>Le tematiche di anoressia e bulimia.</p> <p>L'influenza della pubblicità sulle scelte alimentari.</p> <p>Approfondire gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio relazionale.</p>		<p>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>
--	--	--	---	---	--	--	---

3. QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI CON RIFERIMENTO AGLI ASSI CULTURALI

ASSE DEI LINGUAGGI ASSE SOCIALE									
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	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE	METODOLOGIE E STRUMENTI	STRUMENTI DI VALUTAZIONE		
<p><i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i></p> <p>1 - COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE</p> <p>6 -COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA</p> <p>8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</p>	<p><i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i></p> <p>CCC3 - COMUNICARE</p> <p>CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE</p> <p>CCC5 - AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</p> <p>CCC6 - RISOLVERE PROBLEMI</p> <p>CCC8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</p>	<p>L1</p> <p>Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti</p> <p>G2</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>	LO SPORT LE REGOLE ,IL FAIR PLAY					<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><u>Accertamento/ Valutazione :</u> Saranno raccolti, dati</p>	
			Essere in grado di organizzare ed applicare percorsi personali di attività motoria e sportiva con autovalutazione del lavoro svolto	Acquisire sempre maggior sicurezza nell'esecuzione migliorando i propri livelli di prestazione	Conoscere la teoria e la pratica dei fondamentali tecnici	<p>Conoscere le regole di gioco e sport ed acquisire un sufficiente controllo coordinativo dei fondamentali individuali.</p> <p>Approfondire la conoscenza della terminologia, del regolamento tecnico, dei gesti arbitrari e del fair play</p> <p>Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni</p> <p>Codice gestuale</p>			<p><i>Metodologia:</i> Esercitazioni pratiche con lezioni frontali (presentazione di contenuti e dimostrazioni). Cooperative Learning (lavoro collettivo guidato o autonomo).</p> <p><i>Strumenti.</i> Palestra attrezzata con rete, canestri, porte per consentire esercitazioni specifiche sui fondamentali di gioco effettivo; palloni per pallavolo, pallamano,</p>
			Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi	Assumere ruoli all'interno del gruppo.	Conoscere le regole di gioco e sport ed acquisire un sufficiente controllo coordinativo dei fondamentali individuali.				

			<p>organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</p>	<p>funzione dell'attività scelta e del contesto. 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.</p> <p>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</p>	<p>dell'arbitro Forme organizzative di tornei e competizioni I diversi aspetti di un evento sportivo</p>	<p>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.);</p>	<p>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>
--	--	--	---	--	--	---	---

4. QUADRO DELLE COMPETENZE DISCIPLINARI CON RIFERIMENTO AGLI ASSI CULTURALI

ASSE DEI LINGUAGGI ASSE SOCIALE							
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	ABILITA'/CAPACITÀ'	CONOSCENZE	METODOLOGIE E STRUMENTI	STRUMENTI DI VALUTAZIONE
<p><i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i></p> <p>5 - COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE</p> <p>6 -COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA</p> <p>8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE</p>	<p><i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i></p> <p>CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE</p> <p>CCC 5 - AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</p> <p>CCC7 INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</p> <p>CCC 8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</p>	<p>L1</p> <p>Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti</p> <p>G2</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>	RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO				
			<p>Saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale</p>	<p>Sapersi impegnare in attività ludiche e sportive in ambiti diversi adottando comportamenti responsabili</p> <p>Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività ed alle condizioni meteo.</p> <p>Praticare (anche autonomamente) varie attività all'aria aperta (escursionismo, arrampicata, sci, nuoto, ciclismo vela</p>	<p>Conoscere i comportamenti responsabili per tutelare il comune patrimonio ambientale.</p> <p>Conoscere le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni</p> <p>Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica</p>	<p><i>Metodologia:</i> Esercitazioni pratiche con lezioni frontali (presentazione di contenuti e dimostrazioni).</p> <p>Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo).</p> <p><i>Strumenti:</i> Parco dell'istituto</p> <p>Attività in ambiente naturale</p> <p>Libri di testo.</p> <p>Strumenti multimediali</p>	<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, uscite o soggiorni).</p> <p><u>Accertamento/ Valutazione :</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>

			a ciò preposta	etc)			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)

MACRO AMBITI	STANDARD	LIVELLO BASE (1)	LIVELLO INTERMEDIO (2)	LIVELLO AVANZATO (3)
PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE ED ESPRESSIVE	Elabora ed attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi. Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti	Esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni ed adattandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi. Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.	Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori sportivi. Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari, che trasmette	Pianifica ed attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Sa ideare ed eseguire un percorso o un circuito a tema che stimoli le capacità condizionali e coordinative. E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	Assume stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione sia in relazione agli sforzi fisici da sostenere (attività sportiva), sia nella vita quotidiana. E' in grado di identificare le situazioni di rischio per la propria e altrui sicurezza ed adottare comportamenti ed atteggiamenti	Ricerca notizie e informazioni autonomamente su stili di vita corretti e si confronta con i docenti sulle informazioni ottenute. Individua le situazioni di rischio nelle varie attività proposte e sa evidenziare i comportamenti prioritari da assumere per limitare l'esposizione al rischio stesso. E' capace di comunicarlo ai compagni in modo da renderli partecipi della situazione. Conosce i comportamenti adeguati da tenere in caso di infortunio.	Utilizza i vari canali informativi per confrontarsi con compagni e docenti su argomenti legati alla salute e al benessere psicofisico della persona mantenendo un atteggiamento propositivo ed aperto al confronto Conosce ed è in grado di utilizzare se necessario le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso	Assume autonomamente e si fa promotore di stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti anche extrascolastici. Arricchisce la propria formazione personale partecipando autonomamente ad attività di formazione ed arricchimento curricolare coinvolgendo, ove possibile, altri studenti. Ha conseguito la certificazione più il Patentino di ESECUTORE BLSD adulto/pediatico e Manovre di Disostruzione Vie

	<p>corretti che non comportino ulteriore aumento del rischio ed è capace di fare fronte ai casi di emergenza sanitaria, anche eseguendo correttamente le fondamentali manovre salvavita: rianimazione cardiopolmonare, defibrillazione precoce, disostruzione delle vie aeree nel paziente.</p>			<p>Aeree, spendibile su tutto il territorio Nazionale.</p>
<p>LO SPORT LE REGOLE .IL FAIR PLAY</p>	<p>Conosce ed applica le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. E' in grado di adeguare una tattica difensiva ed offensiva in virtù di quella manifestata dagli avversari. Adotta in ambito agonistico un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Svolge ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizza e gestisce eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola. Sa osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica.</p>	<p>Conosce ed applica strategie dei giochi sportivi con la supervisione e una guida esterna. Se guidato è in grado di adeguare una tattica in virtù di quella adottata dagli avversari. Riconosce le regole fondamentali e le norme di comportamento per la pratica delle attività sportive. Sa collaborare nella direzione delle attività sportive nonché aiutare nell'organizzazione degli eventi sportivi nel tempo scuola Sa osservare i fenomeni legati al mondo sportivo.</p>	<p>Sa adeguare autonomamente una strategia tattica in virtù di quella adottata dagli avversari. Riconosce ed applica autonomamente le regole fondamentali delle attività sportive praticate. Riconosce d attua sempre le norme di buon comportamento sportivo. E' in grado di saper svolgere compiti di direzione di attività sportive nonché organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola. Sa osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica.</p>	<p>Partecipa attivamente nel gioco assumendo con competenza ruoli e responsabilità tattiche. E' in grado di trasferire le tecniche adattandole alle situazioni che propongono varianti. Dimostra di saper organizzare in modo ineccepibile eventi sportivi sia all'interno della scuola, sia all'esterno (partecipazione ad eventi, progetti, manifestazioni, etc.). Sa osservare ed interpretare in modo critico ma costruttivo i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica</p>
<p>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p>	<p>E' in grado di mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.</p>	<p>Pratica l'attività negli spazi aperti con una guida e supervisione. Predilige metodi induttivi per l'utilizzo di strumentazioni tecnologiche e/o attrezzature tecniche per l'escursione.</p>	<p>Si orienta e gestisce nello spazio consapevolmente, è in grado di riconoscere potenziali pericoli per svolgere in sicurezza le attività. Si avvale con facilità e autonomia degli strumenti tecnologici e attrezzature tecniche, mantenendo un riferimento.</p>	<p>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, fungendo</p>

				da riferimento per i compagni meno abili nel loro utilizzo
--	--	--	--	--

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)

VOTO IN DECIMI E GIUDIZIO	A COMPORAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE Valenza 15%	B PARTECIPAZIONE IMPEGNO Valenza 20%	C RELAZIONI Valenza 15%	D CONOSCENZE ED ABILITÀ Valenza 50%	VALUTAZIONE SOMMATIVA A+B+C+D
	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.	

<p>5 Insufficiente</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>6 Sufficiente</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>7 – 8 Buono</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>9 – 10 Ottimo/Eccellente</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

- 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, fitball ...), sia individualmente che in gruppo.
- 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...). Particolare importanza assumerà il lavoro eseguito in circuito.
- Esercizi eseguiti in coppia di opposizione e resistenza.

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. (ideare ed eseguire una coreografia di gruppo)
- Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche di acrosport

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).

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.
- Pratica dei giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, pallamano) attraverso esercitazioni a tema o durante il gioco collettivo
- Specialità atletiche (alto,peso,disco,lungo,velocità,ostacoli)

- **Teoria :**

- Educazione alimentare
- Disturbi alimentari (anoressia, bulimia, obesità)
- Metodologia dell'allenamento
- Legame tra attività motoria, benessere e alimentazione (sostanze stupefacenti, integratori, alcol, fumo)
- Storia delle Olimpiadi moderne

- **PROGETTI**

- Circus
- Centro Sportivo Scolastico