

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	Ricerare 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.

COMPETENZE GENERALI DELLA MATERIA TENUTE IN CONSIDERAZIONE PER IL PRIMO BIENNIO.

1. Saper utilizzare in modo consapevole la propria motricità nell’esecuzione delle attività motorie.
2. Interpretare il lessico specifico della disciplina ed il linguaggio, l’atteggiamento e le intenzionalità motoria.
3. Essere in grado di realizzare combinazioni motorie diverse per migliorare le proprie capacità coordinative.
4. Essere in grado di affinare ed ampliare il bagaglio motorio di base con particolare attenzione agli aspetti cognitivi e coordinativi dello stesso.
5. Essere in grado di vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione, adottando comportamenti fondati sui principi generali del rispetto, della solidarietà, della correttezza e della lealtà.
6. Essere in grado di relazionarsi con gli altri all’interno di un gruppo dimostrandosi disponibili ad ascoltare e collaborare per uno scopo comune.
7. Essere in grado di arbitrare in modo imparziale una gara sportiva ed essere in grado di svolgere compiti di giuria.
8. Essere in grado di organizzare semplici giochi sportivi.
9. Essere in grado di affrontare una disciplina sportiva individuale con impegno ed atteggiamento responsabile.
10. Essere consapevole dei propri limiti e desideroso di migliorarsi.
11. Essere in grado di collaborare in gruppo per realizzare uno scopo comune, consapevoli dei propri mezzi e di quelli altrui.
12. Saper produrre azioni motorie appropriate alla comunicazione del messaggio richiesto.
13. Acquisire, in modo permanente, norme e comportamenti atti al conseguimento del benessere psicofisico.
14. Essere in grado di adattare gli schemi motori assimilati alle variabili dei contesti artificiali e naturali.
15. 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).

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PRIMO BIENNIO

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
<i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i>	<i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i>	L1 Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti		PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE ED ESPRESSIVE			
1 - COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE	CCC1 - IMPARARE AD IMPARARE						
5 - COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE	CCC3 - COMUNICARE		Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi sia in situazioni semplici che in situazioni variate. Interpretare il lessico specifico della disciplina, il linguaggio, l'atteggiamento e le intenzionalità motorie, decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.	Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale Utilizzare il lessico specifico. Eseguire progressioni motorie (con e senza attrezzi). Distinguere differenze ritmiche. Realizzare movimenti che richiedono di associare /dissociare le diverse parti del corpo. Realizzare movimenti che	Assi e piani corporei fondamentali: movimenti intorno e su di essi. Nomenclatura delle principali posture e atteggiamenti corporei Nomenclatura e utilizzo dei piccoli attrezzi Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture, le funzioni fisiologiche scheletriche e muscolari. Riconoscere un ritmo nelle azioni. Le fasi della respirazione.	<i>Metodologia:</i> 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 sotto controllo la frequenza cardio-respiratoria. Si agirà quantificando a seconda dell'età, del sesso e delle	<i>Verifiche</i> Sono previste non meno di 2 verifiche pratiche sulle U.D.A. svolte ed una teorica per ogni quadrimestre. ORALE 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. <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
8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE	CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE CCC6 - RISOLVERE PROBLEMI CCC8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE						

			Essere in grado di adattare gli schemi motori assimilati alle variabili dei contesti artificiali e naturali. Essere consapevole dei propri limiti e desiderosi di migliorarsi	richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo. Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo sforzo. Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli ed articolazioni. Riuscire a tollerare carichi di lavoro per tempi prolungati. Riuscire a compiere un lavoro muscolare in condizioni semplici (a carico naturale) o con l'aggiunta di carichi adeguati (comunque non superiori al 20-30% del peso corporeo). Conseguire rapidità e sicurezza di azione come risultato di una sempre più adeguata e mirata risposta neuro – muscolare agli stimoli offerti.	Respirazione toracica ed addominale. 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	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 <i>Strumenti:</i> Grandi e piccoli attrezzi codificati e non. Cardiofrequenzimetro Cronometro Cordelle metriche Libro di testo, strumenti multimediali. Ambiente naturale	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(vedi tabella 2).
--	--	--	---	---	---	---	---

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
<i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i> 6 - COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA 8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE	<i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i> 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				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 etc..). Eventuali verifiche scritte
			Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti. Individuare i rischi presenti nelle varie situazioni e nei vari ambienti scolastici e saper adottare comportament i di prevenzione ed autoprotezion e.	Rispettare le regole di comportament o in palestra ed il regolamento d'istituto. Rispettare il materiale scolastico ed i tempi di esecuzione di tutti i compagni. Prestare una responsabile assistenza al lavoro del compagno. Applicare i comportament i di base riguardo l'abbigliamento, igiene, alimentazione	I principi fondamentali della sicurezza in palestra. Il concetto di salute dinamica. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Norme igieniche per la pratica sportiva. Il rapporto tra allenamento e prestazione	<i>Metodologia:</i> Lezioni frontali Conferenze Attività sul territorio <i>Strumenti:</i> Libro di testo Strumenti multimediali.	

			Adottare i principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica.	e sicurezza. Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette. Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie			
--	--	--	--	---	--	--	--

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 D.M. 139 DEL 22/08/2007	COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'/ CAPACITA'	CONOSCENZE	METODOLOGIE E STRUMENTI	STRUMENTI DI VALUTAZIONE
RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018	D.M. 139 DEL 22/08/2007	L1 Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti 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	LO SPORT LE REGOLE, IL FAIR PLAY				
1 - COMPETENZA ALFABETICA FUNZIONALE	CCC3 - COMUNICARE CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE						Verifiche pratiche: Sono previste verifiche pratiche Al termine di ogni U.D.A.
6 -COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA	CCC5 - AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE		Sperimentare esperienze di diverse discipline sportive che permettano di conoscere alcune tecniche e regole di base applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche. Essere consapevole dei propri limiti e desideroso di migliorarsi. Sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria.	Adattarsi a regole e spazi differenti. Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport. Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati. Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto Riconoscere falli ed infrazioni. Osservare, rilevare e	I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. La terminologia e le regole principali degli sport praticati. I gesti arbitrali dello sport praticato. Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte. Semplici principi tattici degli sport praticati. I valori etici dello sport. I diversi aspetti di un evento sportivo	Metodologia: Esercitazioni pratiche con lezioni frontali (presentazione di contenuti e dimostrazioni). Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo). Strumenti. Palestra attrezzata con rete, canestri, porte per consentire esercitazioni specifiche sui fondamentali di gioco effettivo; palloni per pallavolo, pallamano,	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
8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE	CCC6 - RISOLVERE PROBLEMI CCC8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE						

			Avere consapevolezza del valore e del rispetto delle regole in ambiti diversi. Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. Applicare i principi etici per un corretto e leale comportamento sportivo.	giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva. Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria. Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato. Accettare con serenità le decisioni arbitrali. Rispettare indicazioni, regole e turni. Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità		pallacanestro e calcetto. Partecipazione a gare sportive interne/ ed esterne all'istituto Libro di testo Strumenti multimediali.	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>)
--	--	--	--	---	--	--	---

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
<i>RACCOMANDAZIONE DEL 22/05/2018</i> 5 - COMPETENZA PERSONALE, SOCIALE E CAPACITÀ' DI IMPARARE A IMPARARE 6 -COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA 8 – COMPETENZA IN MATERIA DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE	<i>D.M. 139 DEL 22/08/2007</i> CCC4 - COLLABORARE E PARTECIPARE CCC 5 - AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE CCC7 INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI CCC 8 - ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	L1 Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale e non in vari contesti 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	RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE				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, soggiorni bianchi, verdi, azzurri etc..). <u>Accertamento/ Valutazione :</u> 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 riguardanti le conoscenze e le abilità indicate nell'U.D.A. forniranno più elementi valutativi che saranno espressi in voto(vedi tabella 2)
			Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.	Adeguare abbigliamento e attrezzatura alle diverse attività e alle condizioni meteo. Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, nuoto, corsa etc.. Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.	I principali sport praticati in ambiente naturale. Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni Corsa orientamento Conoscenza dell'arte, storia e scienze naturali dei luoghi utilizzati per le attività	<i>Metodologia:</i> Esercitazioni pratiche con lezioni frontali (presentazione di contenuti e dimostrazioni). Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo). <i>Strumenti:</i> Parco dell'istituto Bussole Uscite in ambiente naturale nel centro storico della propria città. Libri di testo. Strumenti multimediali	

--	--	--	--	--	--	--	--

LIVELLI DI COMPETENZE DA ACQUISIRE AL TERMINE DEL PRIMO 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	Esegue differenti azioni motorie, utilizza correttamente i modelli proposti mettendo alla prova le proprie capacità. Svolge attività motorie adeguandosi ai vari contesti. Utilizza più tecniche per realizzare con creatività le azioni motorie richieste.	Esegue azioni motorie e sportive utilizzando solo indicazioni date applicandole esclusivamente ad un ambito sperimentato. Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il movimento in virtù delle modificazioni spazio-temporali.	Mette in atto differenti azioni motorie adeguandole al contesto utilizzando le informazioni in proprio possesso. Si esprime con creatività utilizzando più tecniche. Sa individuare le informazioni sensoriali mettendo in pratica le risposte motorie corrette.	Mostra adeguate conoscenze riuscendo ad esprimersi, in piena autonomia, con azioni motorie complesse in modo appropriato anche in contesti non programmati. Sa regolare la dinamica del movimento in modo pertinente alle informazioni percettive ricevute.
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	Svolge attività nel rispetto della propria e altrui incolumità. Riconosce e cerca di seguire comportamenti positivi finalizzati al raggiungimento ed al mantenimento di una buona salute, e alla promozione di corretti stili di vita. Utilizza responsabilmente le attrezzature	Se guidato svolge le attività in sicurezza assumendo comportamenti positivi per migliorare la propria salute. Utilizza in modo appropriato strutture ed attrezzi	Svolge le attività in sicurezza assumendo comportamenti positivi per migliorare la propria salute consapevole dell'importanza che riveste la pratica motoria. Sa riconoscere gli eventuali danni che possono arrecare gli attrezzi usati in modo scorretto.	Adotta autonomamente ed in modo responsabile attività in sicurezza assumendo comportamenti positivi per migliorare la propria salute sia a scuola che nella vita quotidiana. Possiede alcune conoscenze di primo soccorso.
LO SPORT LE REGOLE ,IL FAIR PLAY	Conosce le regole e la tattica e possiede sufficienti abilità in varie attività sportive, che affronta nel rispetto delle regole e del fair play, ricoprendo ruoli diversi e dando il giusto valore alla competizione. Collabora con i compagni per il raggiungimento di un obiettivo.	Conosce le regole degli sport e se sollecitato partecipa con fair play al le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie. Se sollecitato, collabora con i compagni	Conosce le regole e pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, mostrando fair play e rispetto per gli altri. Collabora con i compagni.	Mostra sicurezza tattica ed elevate abilità tecniche nelle attività sportive. Applica strategie, fair play ed attenzione sociale. Collabora con i compagni in modo propositivo, mettendo a disposizione del gruppo le proprie capacità.
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE	Si orienta in contesti diversificati agendo in modo responsabile e dimostrando un rapporto corretto con l'ambiente.	Conosce e pratica attività motoria in ambiente naturale. Possiede abilità di base nelle discipline sportive interessate.	Riconosce i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale. Pratica l'attività motoria in ambiente naturale adeguando il	Si orienta con bussole, mappe, e carte. Pratica con consapevolezza discipline sportive in ambiente

	Acquisisce e sa interpretare l'informazione.		comportamento al contesto	naturale dimostrando padronanza tecnica e capacità tattica. Sa come equipaggiarsi e abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale Sa cosa fare per evitare rischi e pericoli durante le attività
--	--	--	---------------------------	--

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 COMPORTAMENTO 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.	

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 discipline 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.	

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.
- Andature preatletiche
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo, le situazioni spazio-temporali variate.
- Esercizi di equilibrio sia statico che in volo
- Esercizi sia a carico naturale, sia con piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica artistica, arrampicata sportiva, orienteering, tiro con l'arco, nuoto, badminton, tiro con l'arco
- Attività sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano, ultimate.
- Attività in ambiente naturale: orienteering, sci, corsa campestre, arrampicata sportiva
- Conoscenze basilari sulle norme di comportamento e sulla sicurezza.
- Teoria (regolamenti tattiche e ruoli degli sport di squadra, assi anatomici, posizioni e movimenti fondamentali)

PROGETTI

- Circus
- Uscite in ambiente naturale (settimane bianche, verdi, azzurre,)
- Centro Sportivo Scolastico
- Potenziamiento Scienze Motorie