



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI DIPARTIMENTO

DIPARTIMENTO	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE - DISCIPLINE SPORTIVE
CLASSI	Terze – Quarte LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

1. Assi culturali e competenze

a. Asse culturale di riferimento

ASSE DEI LINGUAGGI	X
ASSE MATEMATICO	
ASSE TECNOLOGICO-SCIENTIFICO	
ASSE STORICO-SOCIALE	

b. Tabella delle competenze di area

ASSE	COMPETENZE DI AREA
Asse dei Linguaggi	<p>Area metodologica</p> <ul style="list-style-type: none">● Acquisire un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali e di continuare in modo efficace i successivi studi superiori, naturale prosecuzione dei percorsi liceali, e di potersi aggiornare lungo l'intero arco della propria vita.● Essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado valutare i criteri di affidabilità dei risultati in essi raggiunti.● Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline. <p>Area logico-argomentativa</p> <ul style="list-style-type: none">● Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui.● Acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.● Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione. <p>Area linguistica e comunicativa</p> <ul style="list-style-type: none">● Padroneggiare pienamente la lingua italiana e in particolare: dominare la scrittura in tutti i suoi aspetti, da quelli elementari (ortografia e morfologia) a quelli più avanzati (sintassi complessa, precisione e ricchezza del lessico, anche letterario e specialistico), modulando tali competenze a seconda dei diversi contesti. Saper leggere e comprendere testi complessi di diversa natura, cogliendo le implicazioni e le sfumature di significato proprie di ciascuno di essi, in rapporto con la tipologia e il relativo contesto storico e culturale; curare l'esposizione orale e saperla adeguare ai diversi contesti e scopi comunicativi.● Saper riconoscere i molteplici rapporti e stabilire raffronti tra la lingua italiana e altre lingue moderne e antiche.● Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare

c. Competenze trasversali di cittadinanza

COMPETENZA	CONTRIBUTI METODOLOGICI E DELLA DISCIPLINA ¹
IMPARARE AD IMPARARE	Stimolare gli studenti ad integrare ed applicare i contenuti affrontati in classe attraverso percorsi di ricerca personale confrontandosi con le informazioni della vita attuale
PROGETTARE	Analizzare e schematizzare situazioni reali per affrontare problemi concreti anche in campi al di fuori dello stretto ambito disciplinare.
COMUNICARE	Utilizzare un linguaggio formale ampliando il proprio vocabolario con i termini tecnici della materia
COLLABORARE E PARTECIPARE	Acquisire atteggiamenti fondati sulla collaborazione interpersonale e di gruppo secondo le regole acquisite.
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	Acquisire strumenti intellettuali utilizzabili nelle proprie scelte, conciliandole con un sistema di regole e leggi.
RISOLVERE PROBLEMI	Applicare strategie efficaci a risolvere situazioni problematiche sia individuali che di gruppo.
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	Analizzare le situazioni giuridiche ed economiche nello spazio e nel tempo con uno sguardo alla vita contemporanea della società italiana e straniera.
ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	Ricerca, analizzare e condividere informazioni pertinenti, attraverso differenti strumenti: libri, internet, giornali, televisione.

2. Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

N.	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
1	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni.	Assumere posizioni corrette Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria .
2	Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento.	Conoscere gli schemi motori statici e dinamici. Conoscere le capacità motorie (senso-percettive, coordinative, condizionali).	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Realizzazione idonea ed efficace dell'azione motoria richiesta, mantenendo risposte adeguate in contesti semplici
3	Espressività corporea.	Conoscere e riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	Ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche danzate e di espressione corporea. Sperimentare gli aspetti non verbali della comunicazione.
4	Gioco, gioco-sport, sport.	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport interpretando al meglio la cultura sportiva.	Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi, di cui si dispone. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.
5	Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute.	Conoscere l'importanza della prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici .	Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra a scuola e negli spazi aperti.
6	Ambienti naturali e acquaticità.	Conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale e in acqua.	Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale.

2a. Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze (soglia di sufficienza)

N.	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
1	Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.	Conoscere le posture corrette del corpo e gli elementi essenziali delle funzioni fisiologiche e del movimento	Assumere posture corrette Mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un ' attività' motoria abituale, utilizzando varie informazioni sensoriali
2	Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento.	Conoscere gli schemi motori statici e dinamici.	Realizzazione idonea dell'azione motoria richiesta , con risposte semplici ed adeguate.
3	Espressività corporea.	Riconoscere i diversi linguaggi non verbali.	Ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche danzate e di espressione corporea.
4	Gioco, gioco-sport, sport.	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.
5	Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute.	Conoscere l'importanza della prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici.	Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra a scuola e negli spazi aperti.
6	Ambienti naturali e acquaticità.	Riconoscere diverse attività' motorie e sportive in ambiente naturale e in acqua.	Sapersi esprimere ed orientare in attività' ludiche e sportive in ambiente naturale nel rispetto del comune patrimonio territoriale.

3. Obiettivi specifici di apprendimento: SCIENZE MOTORIE

N.	UNITÀ DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ALTRE DISCIPLINE COINVOLTE	CLASSE	PERIODO
1	Il corpo umano	Ripasso Sistema scheletrico e muscolare L'apparato Cardiocircolatorio Il Sistema linfatico Il Sistema nervoso		3° 4°	Pentamestre
2	La coordinazione: Apprendimento, Controllo, Adattamento	Definizione di coordinazione come mezzo di controllo motorio Capacità coordinative generali e speciali Definizione di coordinazione grezza e fine Attività sul miglioramento e percezione della coordinazione		3°	Pentamestre
3	Le abilità motorie	Definizione di abilità Le abilità motorie sportive Le abilità biomotorie		3°	Pentamestre
4	Elementi di primo soccorso	Introduzione al primo soccorso Elementi di primo soccorso con attività pratiche		3°	Trimestre
5	Differenti forme di ginnastica: percezione e controllo corporeo	Attività per la rielaborazione e consolidamento delle capacità motorie Conoscenza e potenziamento delle capacità percettive e coordinative e condizionali necessarie		3°/4°	Pentamestre
6	La forza muscolare	Definizione di forza La forza nelle leve di 1°/2°/3° grado I vari tipi di forza		4°	Pentamestre
7	Applicazione e sviluppo della forza	Definizione di sviluppo della forza Applicazione della forza nei vari gesti tecnici ed esercizi del fitness		4°	Pentamestre
8	I macchinari per lo sviluppo della forza	Conoscenza ed utilizzo pratico dei principali macchinari nello sviluppo della forza muscolare		4°	Pentamestre
9	Fitness a corpo libero	Introduzione ai principali esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza e della massa muscolare		4°	Pentamestre
	Ginnastica Artistica	Teoria della ginnastica artistica: differenze uomini/donne Mobilizzazione e stretching Introduzione capovolte in avanti ed indietro, verticali due/tre appoggi		3°/4°	Pentamestre
	Nuoto	Stile Rana: gambata, bracciata, respirazione Stile Delfino: gambata, bracciata, respirazione Gestire la respirazione in acqua		3°	Pentamestre
	Nuoto Salvamento	Elementi di salvamento in acqua		4°	

		Respirazione Soccorso e trasporto in acqua			
	Atletica Leggera	Resistenza: 1000m Velocità: 60m,100m,110h Salti: Salto in lungo, salto triplo, salto in alto		3°	Pentamestre
	Orienteering	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Pentamestre
	Ultimate	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°	Pentamestre

3.1. Obiettivi specifici di apprendimento: DISCIPLINE SPORTIVE

N.	UNITÀ DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ALTRE DISCIPLINE COINVOLTE	CLASSE	PERIODO
1	Hockey su prato	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Trimestre
2	Baskin	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Pentamestre
3	Beach Volley	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°/4°	Trimestre
4	Bocce	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Pentamestre
5	Tennis	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Trimestre

6	Baseball	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Trimestre
7	Ultimate	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Trimestre
8	Football Americano	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Trimestre
9	Rugby	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°	Pentamestre
10	Pallamano	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°	Pentamestre
11	Atletica Leggera	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°	Pentamestre
12	Beach Tennis	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°	Pentamestre
13	Lacrosse	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°	Pentamestre
14	Sport Paralimpici	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°	Trimestre
15	Judo	Introduzione alla disciplina Il regolamento		4°	Pentamestre

		Tecnica individuale			
16	Nuoto	Ripresa dei 4 stili: crawl, dorso, rana, delfino		4°	Pentamestre
17	Roller	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale		4°	Pentamestre

3a. Interazione con altre attività didattiche: uscite didattiche, convegni, proposte extracurricolari...

N.	UNITÀ DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ALTRE DISCIPLINE COINVOLTE	CLASSE	PERIODO
1	Sognati e pensati:apertura all'alterità quale percorso di scoperta della propria identità	Il corpo che cambia		3°	Trimestre
2	Chiamati per/chiamati a...:Aprire alla categoria della possibilità	Il sogno		4°	Trimestre

4. Mediazione didattica

a. Metodologie didattiche

Lezione frontale	x
Lezione dialogata	x
Attività laboratoriali	
Ricerca individuale	x
Lavoro di gruppo	x
Esercizi	x
Soluzione di problemi	x
Discussione di casi	x
Esercitazioni pratiche	x
Realizzazione di progetti	x
Contributi audiovisivi	
Altro	

b. Strumenti didattici

Libro/i di testo	x
Altri testi	x
Dispense	x
Laboratorio	
Biblioteca	
Palestra	x
LIM	x
Strumenti informatici	x
DVD	x
Altro	

5. Valutazione

a. Tipologia e numero delle prove di verifica

TIPOLOGIA	SCRITTO / ORALE / PRATICO	N. MINIMO (PENTAMESTRE)	N. MINIMO (TRIMESTRE)	N. MINIMO TOTALE ANNUALE
Prova formativa	Scritto	1	1	2
	Orale	0	0	0
	Pratico	2	1	3
Prova sommativa	Scritto	1	1	2
	Orale	0	0	0
	Pratico	2	1	3
TOTALE		6	4	10

b. Griglie di valutazione

PROVA PRATICA		
Indicatori	Descrittori	Voto in decimi
a. Aspetto Educativo -Formativo	a. Impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente b. Velocità di risposta, fantasia tattica, grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo. c. Il livello delle competenze, delle conoscenze e delle prestazioni è sempre eccellente.	10
b. Livello di apprendimento	a. Fortemente motivato e interessato. b. Velocità di apprendimento, comprensione, elaborazione e risposta motoria. c. Elevato livello delle abilità motorie, livello coordinativo raffinato e molto elevato	9
c. Conoscenze e competenze motorie	a. Positivo il grado di impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la disciplina. b. L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro c. Il livello delle competenze motorie è di qualità, sia sul piano coordinativo, sia su quello tattico e della rapidità di risposta motoria.	8
	a. Partecipa e si impegna in modo soddisfacente b. L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà	7

	c. Le conoscenze e le competenze motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiunge sempre un livello accettabile nelle prove proposte.	
	a. Raggiunge gli obiettivi minimi impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale b. L'apprendimento avviene con poche difficoltà.	6
	c. Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili	
	a. Parziale disinteresse per la disciplina b. L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente	5
	c. Conoscenze e competenze motorie lacunose o frammentarie	
	a. Forte disinteresse per la disciplina b. Scarsi apprendimenti	4
	c. Inadeguato livello delle competenze motorie e delle relative conoscenze, grosse difficoltà di comprensione delle richieste, realizzazione pratica molto lenta, scoordinata e scorretta.	
	a. Totale disinteresse per l'attività svolta b. Livello degli apprendimenti pressoché irrilevabile	3
	c. Livello delle competenze e conoscenze motorie profondamente inadeguato.	

PROVA SCRITTA		
Indicatori	Descrittori	Voto in decimi
Conoscenze: concetti, regole, procedure	Conoscenze complete ed approfondite o ove possibile ampliamento di queste con interessi personali. Utilizzo di linguaggio tecnico della materia	10
	Conoscenze complete ed utilizzo di un linguaggio tecnico della materia	9
	Conoscenze buone ed esposizione scritta utilizzando un linguaggio ricco e variato	8
	Conoscenze non limitate ai concetti fondamentali utilizzando un linguaggio chiaro ed appropriato	7
	Conoscenza di concetti ed informazioni essenziali e generali. Utilizzo di un linguaggio sostanzialmente corretto	6
	Conoscenze e competenze superficiali ed utilizzo del linguaggio specifico in modo non appropriato	5
	Conoscenza di concetti ed informazioni scarse, superficiali e lacunose. Linguaggio non adeguato	4
	Conoscenza di concetti ed informazioni scarsissime e/o rifiuto nello svolgimento della prova	3

c. Griglia di valutazione degli obiettivi educativi – non cognitivi.

CAPACITÀ DI LAVORARE IN GRUPPO	CAPACITÀ DI UTILIZZARE RISORSE PERSONALI	
<i>Partecipazione, interventi, collaborazione con compagni e insegnanti, socializzazione, attenzione</i>	<i>Ordine, diligenza, impegno, appunti, compiti a casa, miglioramenti</i>	<i>Indicatore di applicazione</i>
Presenza di disturbo	Impegno scarso, indifferente di fronte ai risultati negativi	E
Presenza passiva	Impegno discontinuo, minimi miglioramenti	D
Partecipa solo se sollecitato	Impegno adeguato e miglioramenti accettabili	C
Partecipa autonomamente	Impegno costante, buone capacità di recupero	B
Partecipazione attiva e propositiva	Impegno lodevole, notevoli capacità di recupero. Non necessita di recupero	A

Si rimanda al PTOF la griglia di valutazione degli obiettivi educativi per la Didattica a Distanza.

6. Recupero e valorizzazione eccellenze

a. Modalità del recupero curricolare

Ripresa delle conoscenze essenziali	x
Riproposizione delle conoscenze	x
Percorsi graduati per il recupero delle abilità	
Esercitazioni per migliorare il metodo di studio	
Esercitazioni aggiuntive a casa	
Attività in classe per gruppi di livello	
Altro	

b. Modalità di recupero extra-curricolare

Ripresa delle conoscenze essenziali	x
Riproposizione semplificata delle conoscenze	x
Percorsi graduati per il recupero di abilità	
Esercitazioni per migliorare il metodo di studio	
Sportello didattico individuale o per piccoli gruppi	

c. Modalità di recupero dei debiti formativi

Prove	Tipologia della prova	Durata della prova
Prova scritta	Quiz a risposta multipla	30 min.
Prova orale	/	/

d. Modalità di valorizzazione delle eccellenze

Partecipazione a gare, olimpiadi e concorsi	
Attività in classe per gruppi di livello	
Attività didattiche su piattaforma e-learning	
Coordinamento di gruppi	x
Preparazione di materiali per la classe e ricerche individuali (anche multimediali)	x