



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI DIPARTIMENTO

| | |
|---------------------|---------------------------------------|
| DIPARTIMENTO | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE - DISCIPLINE SPORTIVE |
| CLASSI | Quinte LICEO SCIENZE UMANE |

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 | Ripresa di tutti i sistemi e apparati del corpo umano | | 5° | Pentamestre |
| 2 | Fitness ed attività preventiva | Tecniche di allenamento Prevenzione problematiche posturali I vari tipi di esercizi per la prevenzione all'infortunio | | 5° | Pentamestre |
| 3 | Sport management | Leadership Organization culture Financial management Marketing Media Governance Performance Future sport management | | 5° | Pentamestre |
| 4 | Tchouckball | Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra | | 5° | Trimestre |
| 5 | Judo | Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale | | 5° | Pentamestre |
| 6 | Atletica Leggera | Resistenza: 1000m Velocità: 60m,100m,110h Salti: Salto in lungo, salto triplo, salto in alto | | 5° | Pentamestre |
| 7 | Sport Paralimpici | Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione ai giochi di squadra | | 5° | Trimestre |
| 8 | Pesi Fitness | Introduzione ai principali esercizi con l'utilizzo di macchinari per lo sviluppo della forza e della massa muscolare | | 5° | Pentamestre |

3.1. Obiettivi specifici di apprendimento: DISCIPLINE SPORTIVE

| N. | UNITÀ DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI | ALTRE DISCIPLINE COINVOLTE | CLASSE | PERIODO |
|----|------------------------|--|----------------------------|--------|-----------|
| 1 | Nuoto | Ripresa di tutti gli stili:crawl, dorso, rana, delfino | | 5° | Trimestre |

| | | | | | |
|---|------------------------|---|--|----|-------------|
| 2 | Ping-Pong | Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra | | 5° | Pentamestre |
| 3 | Ice-skating | Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale | | 5° | Trimestre |
| 4 | Tiro con l'arco | Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale | | 5° | Pentamestre |
| 5 | Ultimate | Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra | | 5° | Trimestre |

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 |