



## **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI DIPARTIMENTO**

<b>DIPARTIMENTO</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE - DISCIPLINE SPORTIVE
<b>CLASSI</b>	Secondo Biennio LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

### **1. Assi culturali e competenze**

#### **a. Asse culturale di riferimento**

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

## b. Tabella delle competenze di area

ASSE	COMPETENZE DI AREA
<b>Asse dei Linguaggi</b>	<p><b>Area metodologica</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 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.</li><li>● 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.</li><li>● Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline.</li></ul> <p><b>Area logico-argomentativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui.</li><li>● Acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.</li><li>● Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione.</li></ul>

### c. Competenze trasversali di cittadinanza

<b>COMPETENZA</b>	<b>CONTRIBUTI METODOLOGICI E DELLA DISCIPLINA<sup>1</sup></b>
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
1	<b>Il corpo umano</b>	Ripasso Sistema scheletrico e muscolare L'apparato Cardiocircolatorio		3°/4°
2	<b>La coordinazione: Apprendimento, Controllo, Adattamento</b>	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°
3	<b>Le abilità motorie</b>	Definizione di abilità Le abilità motorie sportive		3°
4	<b>Elementi di primo soccorso</b>	Introduzione al primo soccorso Elementi di primo soccorso con attività pratiche		3°
5	<b>Differenti forme di ginnastica: percezione e controllo corporeo</b>	Attività per la rielaborazione e consolidamento delle capacità motorie Conoscenza e potenziamento delle capacità percettive e coordinative e condizionali necessarie		3°/4°
6	<b>La forza muscolare</b>	Definizione di forza La forza nelle leve di 1°/2°/3° grado I vari tipi di forza		4°
7	<b>Applicazione e sviluppo della forza</b>	Definizione di sviluppo della forza Applicazione della forza nei vari gesti tecnici ed esercizi del fitness		4°
8	<b>I macchinari per lo sviluppo della forza</b>	Conoscenza ed utilizzo pratico dei principali macchinari nello sviluppo della forza muscolare		4°
9	<b>Fitness a corpo libero</b>	Introduzione ai principali esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza e della massa muscolare		4°
10	<b>Ginnastica Artistica</b>	Teoria della ginnastica artistica: differenze uomini/donne Mobilizzazione e stretching Introduzione capovolte in avanti ed indietro, verticali due/tre appoggi		3°/4°
11	<b>Nuoto</b>	Stile Rana: gambata, bracciata, respirazione Stile Delfino: gambata, bracciata, respirazione Gestire la respirazione in acqua		3°
12	<b>Atletica Leggera</b>	Resistenza: 1000m		3°/4°

13	<b>Ultimate</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°
14	<b>Sognati e pensati: apertura all'alterità quale percorso di scoperta della propria identità</b>	Il corpo che cambia		3°
15	<b>Chiamati per/chiamati a...: Aprire alla categoria della possibilità</b>	Il sogno		4°

### 3.1. Obiettivi specifici di apprendimento: DISCIPLINE SPORTIVE

N.	UNITÀ DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI	ALTRE DISCIPLINE COINVOLTE	CLASSE
1	<b>Flag Football</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°
2	<b>Beach Volley</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°
3	<b>Bocce</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°
4	<b>Tennis</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°
5	<b>Baseball</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°
6	<b>Ultimate</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°
7	<b>Rugby</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°

8	<b>Pallamano</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°
9	<b>Atletica Leggera</b>	Resistenza: 1000m 400metri e staffetta 4x100 Salti: Salto in lungo, salto triplo, salto in alto Lanci: disco		3°/4°
10	<b>Lacrosse</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		3°/4°
11	<b>Sport Paralimpici</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°
12	<b>Karate</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale		4°
13	<b>Pallanuoto</b>	Introduzione alla disciplina Il regolamento Tecnica individuale Introduzione al gioco di squadra		4°

## 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	
Palestra	x
LIM	x
Strumenti informatici	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 parziale	Scritto	1	1	2
	Orale	0	0	0
	Pratico	2	1	3
Prova formativa/sommativa	Scritto	1	1	2
	Orale	0	0	0
	Pratico	2	1	3
<b>TOTALE</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

### 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.	<b>10</b>
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	<b>9</b>
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.	<b>8</b>
	a. Partecipa e si impegna in modo soddisfacente b. L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà c. Le conoscenze e le competenze motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiunge sempre un livello accettabile nelle prove proposte.	<b>7</b>
	a. Raggiunge gli obiettivi minimi impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale b. L'apprendimento avviene con poche difficoltà. c. Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili	<b>6</b>

	a. Parziale disinteresse per la disciplina b. L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente c. Conoscenze e competenze motorie lacunose o frammentarie	<b>5</b>
	a. Forte disinteresse per la disciplina b. Scarsi apprendimenti c. Inadeguato livello delle competenze motorie e delle relative conoscenze, grosse difficoltà di comprensione delle richieste, realizzazione pratica molto lenta, scoordinata e scorretta.	<b>4</b>
	a. Totale disinteresse per l'attività svolta b. Livello degli apprendimenti pressoché irrilevabile c. Livello delle competenze e conoscenze motorie profondamente inadeguato.	<b>3</b>

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

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

<b>Indicatore 1</b> <i>Partecipazione: interventi, collaborazione con compagni e insegnanti, attenzione</i>	<b>Indicatore 2</b> <i>Impegno, metodo di lavoro (cioè ordine nella gestione del materiale, prendere appunti, svolgimento dei compiti a casa, puntualità nelle consegne, etc.)</i>	<i>Indicatore di applicazione</i>
<b>Descrittori</b>		<b>Valutazione</b>
Non partecipa ed è oppositivo alla proposta	Impegno nullo, metodo di lavoro inadeguato.	E
Non partecipa e non è interessato alla proposta	Impegno scarso, metodo di lavoro inadeguato.	D
Partecipa solo se sollecitato	Impegno saltuario, metodo di lavoro migliorabile.	C
Partecipa attivamente	Impegno costante, metodo di lavoro adeguato	B
Partecipa in modo propositivo e pertinente	Impegno lodevole, metodo di lavoro efficace	A

## 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 dei debiti formativi

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

### c. 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