



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
"FERRARI-HERTZ"**

PLESSO VALLAURI VIA GROTTAFERRATA, 76; PLESSO HERTZ VIA W. PROCCACCI 70; PLESSO DA VERRAZZANO VIA C. FERRINI, 88.

**Area didattica – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe plesso Hertz 1G**



*Programmazione di Scienze Motorie e Sportive*

**Classe 1G**

**Criteri della verifica e della valutazione**

**Competenze in uscita trasversali**

**Regolamento della palestra**

**Obiettivi minimi**

**Valutazione**

**Griglie di valutazione**

## NUCLEI FONDANTI GENERALI

Nel contesto scolastico, accanto alle valenze formative generali e comuni a tutte le Discipline, le Scienze motorie e sportive forniscono un contributo privilegiato in due ambiti dello sviluppo umano, quello psicomotorio e quello cognitivo relazionale.

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di secondo grado costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti e nelle studentesse il perseguimento di un equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psico-fisico.

Non a caso è previsto che tale insegnamento concorra a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che lo mettano in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria - sportiva "per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitarla in modo efficace". Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non meramente addestrativa delle scienze motorie e sportive.

I Nuclei Fondanti dell'apprendimento della disciplina secondo le competenze chiave europee N. 1-2-3-4-5-6-8, possono essere identificati in

- a) consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- b) consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria;
- c) atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;
- d) pratica, organizzazione e approfondimento, delle attività fisiche e sportive in diversi ambienti ed ambiti.

- a) Lo studente e la studentessa conseguiranno la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorirà un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie, sia coordinative sia condizionali: forza, resistenza, velocità e la flessibilità, è sia obiettivo che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie.

Lo studente e la studentessa sapranno agire in modo responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. Sarà in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

Lo studente e la studentessa saranno consapevoli che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sapranno padroneggiare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette.

Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

- a) La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permetteranno allo studente e alla studentessa di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizzerà la personalità dello studente e della studentessa generando interessi e motivazioni specifiche, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizzerà in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente e la studentessa, lavorando sia in gruppo che individualmente, impareranno a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- b) La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare faranno maturare nello studente e nella studentessa un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriranno nello studente e nella studentessa una maggior fiducia in sé stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute renderà lo studente e la studentessa consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente e la studentessa matureranno l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero.
- c) L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunta dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta. L'utilizzo

di strumenti digitali per la rilevazione, raccolta, elaborazione e diffusione dei dati e dei contenuti proposti e condivisi.

## **RAPPORTI CON ALTRE MATERIE DEL CURRICOLO**

Le Scienze Motorie sono in stretta relazione con **l'asse dei linguaggi** poiché contribuiscono ad acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio.

Inoltre, le Scienze Motorie, ravvisano **nell'asse storico sociale** elementi di raccordo, in quanto consentono di 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 e **nell'asse scientifico-tecnologico** l'obiettivo di facilitare lo studente nell'esplorazione del mondo circostante, per comprendere il valore della conoscenza del mondo delle attività umane.

## **CONTRIBUTI ALLA FORMAZIONE**

Le Scienze Motorie, fisiche e sportive, rappresentano un sapere irrinunciabile nel processo di sviluppo dell'alunno, in quanto lo investono nella sua "totalità antropologica" e ne determinano, pertanto, cambiamenti significativi sul piano fisiologico e morfo-funzionale, ma anche su quello cognitivo e socio-comportamentale. Ciò perché la peculiarità dell'insegnamento delle scienze motorie è quella di influire contemporaneamente sulle quattro aree della personalità: motoria, intellettuale, sociale e psicologica, rivolgendosi all'individuo nella sua completezza e pertanto contribuisce in maniera totale alla sua formazione e a sviluppare vere e proprie competenze per la vita, riferite alla conoscenza e alla corretta gestione del proprio corpo, all'incremento di capacità e abilità, ma anche alla possibilità di stabilire rapporti interattivi efficaci con l'ambiente circostante.

Le "disposizioni permanenti" che promuovono il curriculum di Scienze Motorie come traguardi formativi sono:

### **1. In termini di sapere: competenze di base (conoscenze)**

Conoscere i termini relativi al corpo e alle principali funzioni senso-percettive (contrazione/decontrazione, percezione di distanze, traiettorie, ecc.)

- Conoscere alcuni elementi di linguaggio non verbale (mimico, gestuale, ecc.)
- Conoscere in modo basilare le principali funzioni fisiologiche e come possono modificarsi in relazione all'esercizio fisico
- Conoscere le proprie e le altrui capacità motorie
- Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e, a richiesta, modulare lo sforzo (ad esempio, rallentare o accelerare il ritmo di corsa)
- Conoscere il ruolo attivo che deve svolgere nelle attività di giochi regolamentati (Gioco-Sport e attività sportive di vario tipo)
- Conoscere corrette modalità esecutive anche per la prevenzione degli infortuni

### **2. In termini di saper fare: competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)**

- Padroneggiare e combinare i vari schemi motori
- Utilizzare i dati percettivi in funzione di specifiche esecuzioni (es. spostamenti a diverse velocità, lanci di precisione, ecc.)
- Realizzare azioni individuali e collettive finalizzate a comunicare agli altri stati d'animo, pensieri e sentimenti
- Padroneggiare il linguaggio non verbale utilizzando le varie tecniche di espressività corporea
- Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità e abilità anche in termini prestativi
- Incremento delle capacità condizionali
- Svolgere un ruolo attivo all'interno della attività sportiva programmata
- Padroneggiare tecniche e tattiche in alcuni sport
- Utilizzare in modo corretto sicuro, per sé e per i compagni, spazi e attrezzature
- Rispettare regole esecutive funzionali alla sicurezza

### **3. In termini di saper essere: competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)**

- Saper contestualizzare e trasferire le conoscenze e le abilità motorie in altri ambiti
- Saper cooperare all'interno di un gruppo
- Saper assumere responsabilità organizzative all'interno del gruppo

- Saper interagire positivamente con gli altri valorizzando le diversità
- Saper assumere “stili di vita” corretti sotto l’aspetto igienico/salutistico
- Saper essere disponibile alla collaborazione, al confronto, anche competitivo coi compagni

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

### **PRIMO BIENNIO**

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell’istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

#### **Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo**

Lo studente e la studentessa dovranno conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

#### **Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria**

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all’attività motoria e sportiva.

È fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell’arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente e la studentessa praticheranno gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegneranno negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all’interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

#### **Atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo**

Lo studente e la studentessa conosceranno i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotteranno i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l’efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

#### **Pratica delle attività fisiche e sportive in diversi ambienti ed ambiti**

d) 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. Utilizzare strumenti digitali per la rilevazione, raccolta, elaborazione e diffusione dei dati e dei contenuti proposti e condivisi.

#### **Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo**

Lo studente e la studentessa saranno in grado di sviluppare un’attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.

Avranno piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Sapranno osservare e 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.

#### **Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria**

Lo studente e la studentessa conosceranno e applicheranno le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; sapranno affrontare il confronto agonistico con un’etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Sapranno svolgere ruoli di direzione dell’attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

#### **Atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo**

Lo studente e la studentessa assumeranno 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 e di come essa è utilizzata nell’ambito dell’attività fisica e nei vari sport.

## **Pratica delle attività fisiche e sportive in diversi ambienti ed ambiti**

Lo studente saprà 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.

## **AMBIENTE DI APPRENDIMENTO: METODOLOGIE, STRUMENTI, SPAZI DI LAVORO**

La lezione tipo di Scienze Motorie e Sportive sarà strutturata nel modo seguente: prima parte, rilevamento delle assenze degli alunni e della loro partecipazione attiva o non alle lezioni; seconda parte, esercizi di riscaldamento e attività ginnica-motoria come previsto dal programma; terza parte, pratica di un gioco sportivo (pallavolo, calcetto, pallacanestro, tennis-tavolo e biliardino) o sport individuale. Nello svolgimento di questa terza parte potranno essere assecondate le preferenze e le predisposizioni degli alunni e perché spesso nella stessa ora c'è la presenza contemporanea di altra classe, si formeranno gruppi di lavoro nell'ambito della stessa classe o per classi di sezioni diverse, soprattutto quando queste saranno parallele o almeno contigue. In questa fase i docenti si organizzeranno per seguire non la propria classe ma i gruppi di lavoro costituitisi che ovviamente dovranno essere pari al numero dei docenti presenti in quell'ora. La durata delle singole fasi sono a discrezione del docente.

Spesso il livello delle capacità motorie risulta essere medio-basso, pertanto è difficile raggiungere a breve termine risultati di buon livello tecnico. Talora la scelta delle attività è condizionata dalle caratteristiche degli spazi di lavoro utilizzati, palestra e spazi esterni: campo e pista in terra, e dalla loro disponibilità. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, l'Insegnante valuterà se guidare ogni attività riducendo gli spazi liberi degli allievi oppure se operare riservandosi il compito d'intervenire per stimolare correzioni, analisi di problemi per ottenere risposte motorie adeguate in modo che ogni esperienza diventi uno stimolo per l'attività autonoma o di gruppo attraverso strumenti come piccoli e grandi attrezzi e con varie metodologie: contratto formativo, per compiti, metodo della ricerca, individualizzazione, lezione partecipata (discussioni, dibattiti, ecc), ricerche, lavoro cooperativo, direttivo, analitico, globale, lezione frontale.

Lo spirito competitivo dovrà essere contenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si fa presente, inoltre, che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni teoriche secondo il programma stabilito e si terranno, inoltre lezioni in classe per approfondire gli argomenti attraverso strumenti come, schede didattiche predisposte, altri testi, articoli, riviste, sussidi audiovisivi, libri di testo. Gli esonerati alle lezioni pratiche saranno valutati non solo nella parte teorica del programma ma anche dalla loro collaborazione o assistenza nelle attività organizzative di arbitraggio.

## **METODI E STRUMENTI DELLA VALUTAZIONE**

La valutazione formativa sarà utilizzata in itinere per evidenziare eventuali lacune attraverso l'osservazione diretta in modo da apportare in tempo, procedure didattiche compensative. La valutazione sommativa periodica quadrimestrale terrà conto - dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza delle capacità condizionali e coordinative - delle prove pratiche per le specialità - del comportamento mostrato nel corso delle varie attività svolte - dell'acquisizione dei contenuti teorici trattati. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e del materiale sportivo, la partecipazione ai gruppi sportivi di istituto e, infine, la frequenza sono elementi basilari per la valutazione. Gli argomenti teorici saranno valutati con, verifiche scritte con trattazione sintetica di argomenti, test a risposta breve o multipla, relazioni su lavori di ricerca e di gruppo, valutazioni sistematiche, valutazione dei livelli di partenza, discussioni, verifiche teoriche orali.

*Le eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione finale.*

## **ATTIVITÀ DI RECUPERO, SOSTEGNO, POTENZIAMENTO**

Le attività di recupero e sostegno saranno utilizzate per facilitare il raggiungimento degli obiettivi predisposti al raggiungimento del successo formativo per ogni allievo in difficoltà: BES, DSA e DVA.

Sarà effettuata in itinere per coloro che presentano difficoltà motorie di base. Si interverrà durante lo svolgimento delle lezioni attraverso attività individualizzate o di gruppo, applicando anche la flessibilità per quegli studenti che fanno parte di classi parallele.

Il potenziamento viene proposto con l'attività aggiuntiva pomeridiana, sarà attivato Il Centro Sportivo Scolastico, struttura organizzativa dell'attività sportiva extra-curriculare, come da programma nazionale stabilito dal Ministero della Pubblica Istruzione con le linee guida del 4 agosto 2010.

## CRITERI DELLA VERIFICA E DELLA VALUTAZIONE

### TABELLA DI CORRISPONDENZA TRA VOTO E DESCRITTORI RELATIVA ALLA PARTE TEORICA DELLA MATERIA.

VOTI	INDICATORI	LIVELLI
Da 1 a 3	Competenze di base (conoscenze)	Non espresse, errate, frammentarie, non conosce gli argomenti né il lessico specifico delle discipline
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Non evidenziate, non sa svolgere esercizi e argomenti assegnati, anche se guidato compie errori gravi
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Non attivate, anche se guidato non individua concetti di base o interpreta in modo errato, si esprime in maniera confusa e impropria, comprensione limitata anche da errori sostanziali
	Partecipazione	Passiva, disinteressata, sporadica e/o superficiale, non risponde alle sollecitazioni dell'insegnante
	Impegno	Atteggiamenti di rifiuto, lavora in modo limitato, superficiale e/o opportunistico
4	Competenze di base (conoscenze)	Le conoscenze sono frammentarie e lacunose
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Svolge esercizi ed argomenti assegnati in maniera scorretta e confusa
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Se guidato riesce ad individuare alcuni dei concetti fondamentali ma non riesce a collegarli organicamente, compie analisi errate e/o sintesi scorrette. Si esprime in maniera difficoltosa e impropria.
	Partecipazione	Partecipa al dialogo educativo occasionalmente e si distrae spesso
	Impegno	Lavora in modo saltuario e superficiale
5	Competenze di base (conoscenze)	Le conoscenze sono limitate e superficiali
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Svolge gli esercizi assegnati in maniera generica e approssimativa ed elabora testi in modo poco coerente e talvolta impreciso
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Mostra qualche difficoltà nell'individuare i concetti fondamentali e nel collegarli organicamente, apprende in maniera mnemonica e non mostra adeguate capacità di rielaborazione autonoma delle conoscenze
	Partecipazione	Partecipa alle lezioni in modo discontinuo ed evidenzia un interesse alterno.
	Impegno	Nel lavoro a casa o in classe talvolta è discontinuo e non sempre riesce ad organizzare lo studio in modo autonomo ed efficace
6	Competenze di base (conoscenze)	Complete anche se poco approfondite, con lievi imprecisioni, organiche e collegate negli aspetti fondamentali
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Svolge esercizi ed argomenti assegnati in modo corretto, anche se con lievi imprecisioni, elabora testi in modo coerente ma poco articolato
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Individua i concetti fondamentali ma non sempre li collega organicamente, si esprime in modo corretto, rielabora parzialmente le conoscenze acquisite
	Partecipazione	Partecipa in modo interessato ma poco attivo
	Impegno	Abbastanza regolare, possiede un metodo di studio organizzato ma non ancora del tutto efficace
	Competenze di base (conoscenze)	Le conoscenze sono complete, precise, articolate se guidato sa approfondire e collegare
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Svolge esercizi e argomenti assegnati in maniera sostanzialmente corretta ed elabora testi in modo coerente e relativamente articolato

7	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Sa individuare i concetti fondamentali e collegarli abbastanza organicamente; si orienta con una certa razionalità in situazioni e contesti non predeterminati; si esprime in maniera lineare e corretta con qualche incertezza
	Partecipazione	Partecipa alle lezioni con impegno costante e regolare
	Impegno	Studia in modo razionale ed organizzato; si impegna in modo regolare e i compiti sono svolti con una discreta precisione
8	Competenze di base (conoscenze)	Le conoscenze sono complete, approfondite, organizzate e collegate
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Sa elaborare testi delle tipologie richieste in modo coerente, rigoroso ed articolato
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Sa individuare i concetti fondamentali e collegarli in una sintesi coerente ed organica; sa elaborare soluzioni concrete in situazioni e contesti non predeterminati; si esprime in maniera efficace e corretta
	Partecipazione	Partecipa al lavoro in modo attivo ed efficace
	Impegno	Possiede un metodo di studio organizzato ed efficace e svolge esercizi e argomenti assegnati in maniera corretta e articolata
9	Competenze di base (conoscenze)	Complete, approfondite, ben articolate e organizzate, collegate in modo del tutto autonomo
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Elabora testi delle tipologie richieste in maniera coerente, ben strutturata e talvolta con le migliori soluzioni
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Individua e collega i concetti fondamentali in una sintesi personale, si orienta in modo autonomo e razionale in contesti non predefiniti, si esprime in modo fluido, chiaro e rigoroso
	Partecipazione	Attiva, vivace, costruttiva
	Impegno	Costante, autonomo, organizzato e responsabile, svolge esercizi ed argomenti assegnati in modo ottimale, talvolta con soluzioni originali
10	Competenze di base (conoscenze)	Complete, approfondite, ben articolate e organizzate, arricchite ed ampliate a livello personale
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Elabora qualunque compito in modo coerente, articolato e originale, producendo spesso ottime soluzioni
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Approfondisce in modo organico e critico i concetti appresi, rielabora in modo autonomo e originale, l'esposizione è fluida ed appropriata, lessicalmente ricca e articolata
	Partecipazione	Propositiva, costruttiva e critica
	Impegno	Nell'interesse per le discipline è guidato dalla curiosità e approfondisce in modo autonomo e originale, il metodo di studio è efficace, consolidato e personalizzato

**TABELLA DI CORRISPONDENZA TRA VOTO E DESCRITTORI RELATIVA ALLA PARTE PRATICA DELLA MATERIA.**

VOTI	INDICATORI	LIVELLI
Da 1 a 3	Nella parte pratica la valutazione da 1 – 3 non viene assegnata.	
4	Competenze di base (conoscenze)	Non espresse, errate, frammentarie, non conosce le attività né il lessico specifico della disciplina
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Non evidenziate, non sa svolgere esercizi e compiti assegnati, anche se guidato compie errori gravi
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Anche se guidato non individua gli esercizi di base o li interpreta in modo errato, esegue i compiti assegnati in maniera confusa e impropria,
	Partecipazione	Passiva, disinteressata, sporadica e/o superficiale, non risponde alle sollecitazioni dell'insegnante manca nel rispetto delle regole e del materiale della palestra, porta mai l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche

	Impegno	Atteggiamenti di rifiuto, lavora in modo limitato, superficiale e/o opportunistico
5	Competenze di base (conoscenze)	Le conoscenze sono limitate e superficiali
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Svolge gli esercizi assegnati in maniera generica e approssimativa e li elabora in modo poco coerente e talvolta impreciso
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Mostra qualche difficoltà nell'individuare le basi fondamentali delle attività motorie e nel collegarle organicamente, apprende in maniera meccanica e non mostra adeguate capacità di rielaborazione autonoma delle conoscenze
	Partecipazione	Partecipa alle lezioni in modo discontinuo ed evidenzia un interesse alterno, quasi mai rispetta le regole e il materiale della palestra, porta quasi mai l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche
	Impegno	Nel lavoro pratico con la classe talvolta è discontinuo e non sempre riesce ad organizzarlo in modo autonomo ed efficace
6	Competenze di base (conoscenze)	Complete anche se poco approfondite, con lievi imprecisioni, organiche e collegate negli aspetti fondamentali
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Svolge esercizi e compiti assegnati in modo corretto, anche se con lievi imprecisioni, costruisce azioni motorie in modo coerente ma poco articolato
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Individua i concetti fondamentali ma non sempre li collega organicamente, realizza in modo corretto le azioni motorie, rielabora parzialmente le conoscenze acquisite
	Partecipazione	Partecipa in modo interessato ma poco attivo, spesso non rispetta le regole e il materiale della palestra, spesso non porta l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche
	Impegno	Abbastanza regolare, possiede un metodo esecutivo organizzato ma non ancora del tutto efficace
7	Competenze di base (conoscenze)	Le conoscenze sono complete, precise, articolate se guidato sa approfondire e collegare
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Svolge esercizi e compiti assegnati in maniera sostanzialmente corretta ed elabora azioni motorie in modo coerente e relativamente articolato
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Sa individuare i concetti fondamentali e collegarli abbastanza organicamente; si orienta con una certa razionalità in situazioni e contesti non predeterminati; compie azioni in maniera lineare e corretta con qualche incertezza
	Partecipazione	Partecipa alle lezioni con impegno costante e regolare a volte non rispetta le regole e il materiale della palestra, a volte non porta l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche
	Impegno	Si muove in modo razionale ed organizzato; si impegna in modo regolare e i compiti sono svolti con una discreta precisione
8	Competenze di base (conoscenze)	Le conoscenze sono complete, approfondite, organizzate e collegate
	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Sa elaborare azioni motorie delle tipologie richieste in modo coerente, rigoroso ed articolato
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Sa individuare i concetti fondamentali e collegarli in una sintesi coerente ed organica; sa elaborare soluzioni concrete in situazioni e contesti non predeterminati; compie azioni in modo efficace e corretto
	Partecipazione	Partecipa al lavoro in modo attivo ed efficace nel rispetto delle regole e del materiale della palestra, portando spesso l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche
	Impegno	È organizzato ed efficace e svolge esercizi e argomenti assegnati in maniera corretta e articolata
	Competenze di base (conoscenze)	Complete, approfondite, ben articolate e organizzate, arricchite ed ampliate a livello personale



9 - 10	Competenze tecniche (capacità, abilità, esperienze)	Elabora qualunque compito in modo coerente, articolato e originale, producendo spesso ottime soluzioni
	Competenze trasversali (comportamenti, atteggiamenti, stile personale)	Approfondisce in modo organico e critico le azioni apprese, rielabora in modo autonomo e originale, l'esecuzione è fluida ed armonica
	Partecipazione	Propositiva, costruttiva e critica rispetta sempre le regole e il materiale della palestra, sempre l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche
	impegno	Nell'interesse per la disciplina è guidato dalla curiosità e approfondisce in modo autonomo e originale, il metodo di azione motoria è efficace, consolidato e personalizzato

## OBIETTIVI MINIMI AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA CALCIO A 5

<b>1° anno</b>	<b>Passaggio:</b> da centro campo portare la palla, a coppie passandola al compagno, prima con il piede dx e poi ripetere con il piede sx.	<b>Tiro:</b> da centro campo tirare tre volte in porta.	<b>Stop:</b> stoppare la palla lanciata dal portiere ad una distanza di 5 m per tre volte con il piede dx e con il sx
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## PALLACANESTRO

<b>1° anno</b>	<b>Palleggio:</b> superare in slalom 5 coni di corsa palleggiando la palla e cambiando mano ad ogni cono avanti.	<b>Terzo tempo e tiro:</b> di seguito dal palleggio effettuare il terzo tempo con tiro a canestro.	<b>Passaggi:</b> avanzare da fondo campo su tre file, passare la palla eseguendo la treccia.	<b>Tiro:</b> tiro libero esecuzione corretta; tiro dallo smile sia a dx sia a sx con canestro.
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

## PALLAVOLO

<b>1°anno</b>	<b>Palleggio:</b> palleggiare da fermi, di seguito sopra il capo, altezza media di circa 1mt e più, almeno 6 palleggi consecutivi.	<b>Bagher:</b> eseguire almeno 6 bagher consecutivi sul posto, cercando di non spostarsi e di non uscire dall'area di appoggio dei piedi.	<b>Bagher:</b> eseguire almeno 3 bagher su 5 di controllo afferrando in successione la palla, in ricezione dalla battuta dal basso dal campo avversario	<b>Battuta:</b> eseguire almeno 3 su 5 battute dal basso superare la rete e indirizzare la palla nel campo avversario.
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Il momento del gioco si concentrerà sul badminton, pallavolo, calcio a 5 all'aperto, sul tennis tavolo e sui fondamentali della pallacanestro.**

## CONTENUTI PRATICI

Si rimanda ai curricula

## ARGOMENTI TEORICI

- NOMENCLATURA DEGLI ESERCIZI GINNICI SEGMENTARI E RESPIRATORI
- ASSI ANATOMICI DI RIFERIMENTO LE POSIZIONI E I MOVIMENTI FONDAMENTALI

- REGOLAMENTO E FONDAMENTALI INDIVIDUALI DEI GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: PALLAVOLO, PALLACANESTRO, BADMINTON E CALCIO A CINQUE; INDIVIDUALI: TENNIS TAVOLO, ATLETICA LEGGERA.
- EDUCAZIONE STRADALE
- IL BULLISMO
- NOZIONI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATA ALL'ATTIVITA' MOTORIA

Libro di testo: Bughetti- Lambertini- Pajni: "Attivamente insieme Educazioni" - Clio

## **CERTIFICAZIONI DELLE COMPETENZE**

### Competenze di fine ciclo del primo biennio dalle indicazioni Ministeriali

- Comp 1 saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo
- Comp 2 saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive
- Comp 3 saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale
- Comp 4 sapersi orientare in contesti diversificati

### Competenze in uscita trasversali

- Acquisire ed interpretare le informazioni
- Individuare collegamenti e relazioni
- Imparare ad imparare

*Al termine del primo biennio* (compimento della scuola dell'obbligo) saranno certificate le competenze degli alunni relative ad uno dei livelli sotto descritti:

Livello base (voto 6/10): lo studente effettua esercizi ginnici semplici e la pratica di alcuni fondamentali individuali di un gioco sportivo, in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali. Conosce schematicamente gli argomenti teorici del programma.

Livello intermedio (7-8/10): lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie complesse anche non note, compie scelte appropriate, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite. Oltre a conoscere gli argomenti teorici del programma riesce ad approfondirli.

Livello avanzato (9-10/10): lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie non note, pratica almeno uno sport a livello agonistico, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Nella teoria conosce perfettamente gli argomenti trattati e sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

## **REGOLAMENTO DELLA PALESTRA.**

1. Per svolgere le attività pratiche di Scienze Motorie e Sportive è assolutamente indispensabile indossare tuta o pantaloncini e scarpe da ginnastica idonee.
  2. Le classi che hanno Scienze Motorie si recano rapidamente in Palestra, senza soste e tenendo un comportamento corretto.
  3. L'accesso agli spogliatoi è consentito solo alle classi che hanno lezione di Scienze Motorie, per cambiarsi e depositare gli oggetti personali.
  4. Ogni lezione è preceduta dall'appello.
  5. Gli alunni che non hanno il materiale occorrente sono tenuti a rimanere seduti nei luoghi previsti per l'attività, a non disturbare lo svolgimento delle lezioni, a seguire eventuali spiegazioni e le attività in corso o dedicarsi all'arbitraggio. Per gli alunni che si ostinano a non portare il materiale occorrente verranno prese misure disciplinari.
  6. È obbligo rispettare il materiale sportivo, fare attenzione all'uso della palla nei giochi sportivi, utilizzare i grandi attrezzi e i tavoli da tennis-tavolo e biliardino in maniera corretta e solo in presenza degli insegnanti. Tutto il materiale utilizzato, al termine della lezione deve essere riposto nei luoghi indicati dagli insegnanti.
  7. È vietato consumare cibo e bevande in Palestra.
- Per quanto non specificato si confida nel senso civico e la buona educazione di tutti.

## Nuclei fondanti

- Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
- Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione motoria
- Atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- Comprensione delle implicazioni e dei benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

## Competenze di fine ciclo del primo biennio dalle indicazioni Ministeriali

Comp 1 Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

Comp 2 Saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive

Comp 3 Saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale

Comp 4 Sapersi orientare in contesti diversificati

### Competenze in uscita trasversali

- Acquisire ed interpretare le informazioni
- Individuare collegamenti e relazioni
- Imparare ad imparare

## **Obiettivi di apprendimento osservabili riferiti alle competenze individuate**

### Competenza 1: saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

**Ob 1 Prendere coscienza della propria efficienza fisica** – Test valutativi delle qualità fisiche e delle capacità motorie: penta-salto, saltelli a tempo fuori e dentro un esagono, lancio della palla medica da 5kg, saltelli a tempo con la funicella, forza addominali, flessibilità del busto, salto in lungo da fermo, elevazione, velocità 30 m, navetta 30 m, navetta 4 x 10 m, resistenza corsa 10 ‘, combinazione motoria, coordinazione dinamica generale (Parte iniziale dell’anno scolastico Sett. Ott). Corsa, andature preatletiche, circuiti e percorsi, Esercitazioni per durata e ritmi progressivamente crescenti, esercizi a carico naturale, esercizi di ginnastica generale e di educazione al ritmo. (Durante tutto l’anno scolastico)

**Ob 2 Migliorare il livello delle coordinazioni trasferibili nei vari ambiti sportivi** – Rielaborazione ed affinamento di schemi motori precedentemente acquisiti (Durante tutto l’anno scolastico)

**Ob 3 Riconoscere ed ideare sequenze di movimento, di ritmo ed espressive** – Rapporti non abituali del corpo nello spazio (Durante tutto l’anno scolastico)

**Ob 4 Valutare le proprie performance** – Miglioramento della coordinazione generale (Durante tutto l’anno scolastico)

### Competenza 2: saper identificare il lessico specifico di varie discipline sportive

**Ob 1 Conoscere il corpo umano e la terminologia delle scienze motorie: Terminologia, lo Scheletro, le Articolazioni, i Muscoli, Concetti essenziali su corpo, linguaggio e comunicazione, salute dinamica**

**Ob 1 Conoscere i regolamenti di vari sport e condividerne le regole**

**Ob 3 Costruire insieme a compagni e insegnante nuove situazioni di gioco e di sport**

Pallacanestro: fondamentali di gioco, palleggio, passaggio e tiro, terzo tempo.

Gioco pre-sportivo: 5 passaggi, abbatti il cono (Nov. Dic.).

Pallavolo: fondamentali di gioco, palleggio, bagher, battuta dal basso. Gioco pre-sportivo: palla rilanciata con battuta, bagher e afferrare la palla in palleggio (Gen. Feb.).

Calcetto: fondamentali di gioco, tiro, passaggio, stop (Mar. Apr.).

Tennistavolo: fondamentali di gioco, il servizio, la risposta al servizio, il palleggio, l'attacco.

Badminton: fondamentali di gioco. Clear, Drop, Smash

### Competenza 3: saper applicare i fondamenti della prevenzione per la sicurezza personale

**Ob 1 Il Bullismo**

**Ob 2 Educazione stradale**

**Ob 3 Lavorare in palestra sempre in sicurezza**

**Ob 4 Assumere corretti stili di vita**

### Competenza 4: sapersi orientare in contesti diversificati

**Ob 1 Partite Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton e Tennistavolo** (Mag. Giu.)