

LICEO CLASSICO STAT. CON SEZ. A/SSA DI LICEO SCIENTIFICO - "T.L. CARO"-SARNO
Prot. 0004761 del 22/10/2021
08 (Entrata)

**LICEO STATALE
"Tito Lucrezio Caro"
Sarno (SA)**

PROGRAMMAZIONE ANNUALE DEL DIPARTIMENTO DI

SCIENZE MOTORIE ESPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

*Il piano annuale del Dipartimento di Scienze motorie e Sportive, tiene presente quanto definito dalla normativa in atto e in particolare dal regolamento recante **“Revisione dell’assetto ordinamentale, organizzativo e didattico dei licei ai sensi dell’articolo 64, comma 4, del decreto legge 25 giugno 2008, n.112, convertito dalla legge 6 agosto, n.133”**.*

A conclusione del percorso liceale, in relazione trasversale alle diverse aree citate nel profilo culturale, educativo e professionale, gli studenti devono aver acquisito le seguenti competenze:

- Competenza 1: “Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico”.**
- Competenza 2: “Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali”.**

*Nella programmazione si è tenuto conto del fatto che il primo biennio è finalizzato all’iniziale approfondimento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità e a una prima maturazione delle competenze caratterizzanti le singole articolazioni del sistema secondario di secondo grado nonché all’assolvimento dell’obbligo dell’istruzione, di cui al regolamento adottato con il **Decreto del Ministero della Pubblica Istruzione 22 agosto 2007, n. 139**.*

*Al termine del primo biennio, agli alunni sarà rilasciata una certificazione delle competenze e i livelli raggiunti riguardanti l’**Asse dei linguaggi (altri linguaggi) e scientifico – tecnologico**.*

*La programmazione rispecchia le linee generali riportate nelle Indicazioni Nazionali e quindi si individuano i seguenti **Obiettivi Specifici di Apprendimento (OSA)**:*

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.
- Lo sport, le regole e il fair play.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
- Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico.

OBIETTIVI TRASVERSALI E GENERALI

Le competenze trasversali vengono individuate in riferimento alle competenze di cittadinanza (allegato 2 del Decreto MIUR 139/2007).

COMPETENZE TRASVERSALI

CT1	Imparare a imparare
CT2	Progettare
CT3	Collaborare e partecipare
CT4	Comunicare
CT5	Agire in modo autonomo e responsabile
CT6	Individuare collegamenti e relazioni
CT7	Risolvere problemi
CT8	Acquisire e interpretare l'informazione

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, come ogni altro intervento educativo – didattico, è un'attività finalizzata all'acquisizione di conoscenze, di sviluppo delle capacità ed acquisizione di abilità e da parte dell'alunno. Tenuto conto di queste finalità, gli obiettivi formativi generali individuati sono i seguenti:

FINALITA' FORMATIVE GENERALI	
EG1	L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.
EG2	La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.
EG3	L'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che assume lo sport nell'attuale società.
EG4	La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.
EG5	L'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata

sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e di differenziarsi nel gruppo.

Al fine della certificazione delle competenze, la programmazione di dipartimento ne individua le seguenti riferendole a due assi culturali in considerazione della natura epistemologica della disciplina:

COMPETENZE DI BASE A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO DELL'ISTRUZIONE <i>Assi dei linguaggi (altri linguaggi) e scientifico-tecnologico</i>	
CB1	Competenza 1 <i>Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico – tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale</i>
CB2	Competenza 2 <i>Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.</i>
CB3	Competenza 3 <i>Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.</i>
CB4	Competenza 4 <i>Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere.</i>
CB5	Competenza 5 <i>Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.</i>

CONTENUTI E OBIETTIVI DISCIPLINARI PER BIENNIO

COMPETENZA 1: MOVIMENTO				
	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
1° biennio	<i>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</i>	<i>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.</i>	Preatletica generale. Esercizi con la funicella. Esercizi di resistenza. Esercizi di potenziamento muscolare.	Standard <i>Si orienta negli ambiti motori e sportivi riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità</i> Livelli 3 Padroneggia autonomamente azioni
	<i>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</i>	<i>Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</i>	Esercizi di flessibilità. Apparati e sistemi del corpo umano.	

COMPETENZA 1: MOVIMENTO				
	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</i>	<i>Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</i>		motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati.
	<i>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.</i>	<i>Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette.</i>		<p>2 Mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità</p> <p>1 Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.</p>

COMPETENZA 1: MOVIMENTO				
	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
2° biennio	<i>Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.</i>	<i>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.</i>	Combinazioni di esercizi con la funicella. Esercizi di resistenza. Esercizi di mobilità articolare. Esercizi propedeutici ai principali sport di squadra. Studio delle capacità	<p>Standard <i>Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva.</i> <i>Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.</i></p>
	<i>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie complesse.</i>	<i>Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.</i>		

COMPETENZA 1: MOVIMENTO				
	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.</i>	<i>Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.</i>	motorie.	<p>Livelli</p> <p>3</p> <p>Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse.</p> <p>Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.</p>
	<i>Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie</i>	<i>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie</i>		<p>2</p> <p>realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.</p> <p>1</p> <p>Esegue azioni motorie in situazioni complesse utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.</p>

COMPETENZA 1: MOVIMENTO				
	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
5° anno	<i>Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.</i>	<i>Avere consapevolezza delle proprie attitudini delle attività motorie e sportive.</i>	Esercizi di resistenza. Esercizi di mobilità articolare. Combinazione di esercizi alla spalliera.	<p>Standard</p> <p><i>Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.</i></p>
	<i>Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive.</i>	<i>Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.</i>		

COMPETENZA 1: MOVIMENTO

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>Conoscere le caratteristiche del territorio e delle azioni per tutelarlo in prospettiva di tutto l'arco della vita.</i>	<i>Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning.</i>		<p style="text-align: center;">Livelli 3</p> <p>Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.</p>
	<i>Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica e sportiva specifici; conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.</i>	<i>Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica multimediale.</i>		<p style="text-align: center;">2</p> <p>Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>Esegue azioni motorie in situazioni complesse utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.</p>

COMPETENZA 2: LINGUAGGIO DEL CORPO

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
1° biennio	<i>Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.</i>	<i>Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</i>	<p>Esercizi d'indipendenza segmentaria. Esercizi di dialogo tonico. Giochi di mimo.</p>	<p>Standard <i>Esprime con creatività azioni, emozioni, sentimenti con finalità comunicativo- espressiva.</i></p> <p>Livelli: 3 Applica e rielabora molteplici modalità</p>
	<i>Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.</i>	<i>Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.</i>		

COMPETENZA 2: LINGUAGGIO DEL CORPO

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>Riconoscere la differenza tra movimento bio-meccanico ed espressivo, conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento</i>	<i>Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni</i>		<p>espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento;</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p>Si esprime con creatività utilizzando correttamente più modalità, sa interagire con i compagni con finalità comunicative</p>
				<p style="text-align: center;">1</p> <p>Si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo - espressive, utilizzando, guidato, le modalità proposte.</p>

COMPETENZA 2: LINGUAGGIO DEL CORPO

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
2° biennio	<i>Conoscere i codici della comunicazione corporea.</i>	<i>Saper dare significato al movimento (semantica)..</i>	<p>Giochi d'immaginazione.</p> <p>Giochi d'energia.</p> <p>Giochi di percezione corporea.</p> <p>Giochi di gestione dell'astratto.</p>	<p>Standard</p> <p><i>Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti</i></p> <p>Livelli</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p>E' consapevole di favorire la libera espressione e gli stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna</p>
	<i>Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.</i>	<i>Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).</i>		
	<i>Conoscere le caratteristiche della</i>			

COMPETENZA 2: LINGUAGGIO DEL CORPO

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>musica e del ritmo in funzione del movimento.</i>	<i>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</i>		<p>significato e qualità al movimento.</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p>Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari che trasmette.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.</p>

COMPETENZA 2: LINGUAGGIO DEL CORPO

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
5° anno	<i>Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).</i>	<i>Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</i>	<p>Esercizi di espressività corporea.</p> <p>Tecniche di animazione teatrale.</p> <p>L'estetica del linguaggio corporeo.</p>	<p style="text-align: center;">Standard</p> <p><i>Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.</i></p> <p style="text-align: center;">Livelli</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p>E' consapevole di favorire la libera espressione e gli stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento.</p>
	<i>Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.</i>	<i>Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.</i>		

COMPETENZA 2: LINGUAGGIO DEL CORPO

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</i>	<i>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</i>		<p>Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari che trasmette.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.</p>

COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
1° biennio	<i>Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.</i>	<i>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</i>	<p>Pratica della pallavolo. Pratica della pallacanestro. Pratica della pallamano. Pratica del tennis-tavolo. Pratica del badminton. Pratica del calcio. Ginnastica a corpo libero, fitness .</p>	<p style="text-align: center;">Standard</p> <p><i>Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</i></p> <p style="text-align: center;">Livelli</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p>Mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.</p>
	<i>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.</i>	<i>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive.</i>		
	<i>Conoscere la terminologia e il regolamento tecnico, il fair-play anche in funzione dell'arbitraggio.</i>	<i>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio.</i>		

COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.</i>	<i>Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.</i>		<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p>

COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
2° biennio	<i>Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport.</i>	<i>Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti.</i>	<p>Pratica della pallavolo. Pratica della pallacanestro. Pratica della pallamano. Pratica del tennis-tavolo. Pratica del badminton. Pratica del calcio. Ginnastica artistica: corpo libero fitness. Aletica leggera: salto in alto; getto del peso; corsa ad ostacoli.</p>	<p style="text-align: center;">Standard</p> <p><i>Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</i></p> <p style="text-align: center;">Livelli</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un personale apporto</p>
	<i>Approfondire la teorie di tattiche e strategie dei giochi e degli sport.</i>	<i>Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.</i>		
	<i>Approfondire la terminologia del regolamento tecnico, il fair-play anche in funzione dell'arbitraggio.</i>	<i>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.</i>		

COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>Conosce gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</i>	<i>Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</i>		<p>interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p>Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>Sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p>

COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
5° anno	<i>Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.</i>	<i>Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.</i>	<p>Pratica della pallavolo. Pratica della pallacanestro. Pratica della pallamano. Pratica del tennis-tavolo. Pratica del badminton. Pratica del calcio. Ginnastica fitness, impostazione balli di gruppo e semplici coreografie esercizi alle parallele. Combinazione di esercizi alla spalliera.</p>	<p style="text-align: center;">Standard</p> <p><i>Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.</i></p> <p style="text-align: center;">Livelli</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p>Padroneggia le abilità tecnico-tattiche sportive, specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e</p>
	<i>Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport.</i>	<i>Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tecniche nelle attività sportive.</i>		
	<i>Padroneggiare terminologie, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...).</i>	<i>Svolgere i ruoli di direzione, organizzazione e gestioni di eventi sportivi.</i>		

COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	Conosce i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse).		<p>orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi.</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p>Pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>E' in grado di praticare autonomamente con fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo.</p>

COMPETENZA 4: SALUTE E BENESSERE

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
1° biennio	Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.	<p>I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie.</p> <p>Traumatologia sportiva e primo soccorso.</p> <p>Cenni di igiene alimentare.</p> <p>Cenni di teoria dell'allenamento.</p>	<p style="text-align: center;">Standard</p> <p><i>Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e benessere.</i></p> <p style="text-align: center;">Livelli</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p>Adotta autonomamente, in sicurezza comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere.</p>
	Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool).	Per mantenere lo stato di salute sceglie di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.		

COMPETENZA 4: SALUTE E BENESSERE

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	<i>Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico-fisico.</i>	<i>Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica.</i>		<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Adotta comportamenti attivi, per la sicurezza e la prevenzione della salute e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.</p>

COMPETENZA 4: SALUTE E BENESSERE

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
2° biennio	<i>Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.</i>	<i>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.</i>	Interventi di primo soccorso. Alimentazione, sedentarietà e malattie non trasmissibili.	<p style="text-align: center;">Standard</p> <p><i>Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.</i></p>
	<i>Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.</i>	<i>Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.</i>		<p style="text-align: center;">Livelli</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Assume autonomamente stili di vita attivi, di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere.</p> <p style="text-align: center;">2</p>

COMPETENZA 4: SALUTE E BENESSERE

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
	Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale	Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere		<p>Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>Guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e sicurezza.</p>

COMPETENZA 4: SALUTE E BENESSERE

	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Criteri di valutazione
5° anno	<p>Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.</p> <p>Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.</p> <p>Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.</p>	<p>Prevenire autonomamente l'infortunio e sapere applicare i protocolli di primo soccorso.</p> <p>Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p> <p>Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning.</p>	<p>Le tecniche di primo soccorso e rianimazione.</p> <p>L'alimentazione nello sport.</p> <p>Il doping nello sport.</p> <p>Teoria dell'allenamento e periodizzazione.</p> <p>Adattamenti fisiologici degli apparati e sistemi del corpo umano all'esercizio fisico.</p>	<p style="text-align: center;">Standard</p> <p>Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.</p> <p style="text-align: center;">Livelli</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p>Assume autonomamente stili di vita attivi, di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere.</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p>Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>Guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.</p>

Lo standard motorio definisce la soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) della competenza.

Il livello di sviluppo della competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza: Ne vengono individuati tre:

1 – minimo, voto 6 (possiede/si avvicina al livello stabilito)

2 – intermedio, voto 7/8 (supera/possiede il livello stabilito)

3 – elevato, voto 9/10 (eccelle/supera il livello stabilito)

ASPETTI METODOLOGICI

In relazione alla rimodulazione dell'organizzazione dell'anno scolastico in quadrimestre le attività saranno suddivise come segue: nel primo periodo saranno privilegiati gli stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità. In un secondo periodo, presupponendo che gli allievi abbiano maturato un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.

Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; a stazioni; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback.

Ai fini di favorire l'apprendimento di nuove abilità si realizzerà la variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".

Per alcuni contenuti sarà realizzata la pratica a blocchi.

A seconda delle difficoltà di carattere tecnico delle abilità sarà proposta la pratica globale e la pratica per parti.

Si favorirà la realizzazione di processi di transfer per l'acquisizione di nuove abilità utilizzando quelle già possedute e la loro applicazione in contesti differenti da quelli d'apprendimento.

Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.

Per gli insegnamenti teorici, legati alle conoscenze, si struttureranno momenti didattici in aula, con l'uso della LIM se presente, in palestra e mediante la metodologia del Flipped Learning.

INTERVENTI DI RECUPERO

Per gli apprendimenti teorici saranno rimodulati i contenuti mediante l'apprendimento cooperativo e la didattica digitale. Potranno anche essere diversificati gli strumenti e modalità delle verifiche.

Per gli apprendimenti pratici si rimodulerà la didattica mediante l'individualizzazione dell'insegnamento mediante il lavoro per gruppi omogenei.

MATERIALI DIDATTICI

Durante le lezioni verranno utilizzati i seguenti materiali didattici:

- Grandi e piccoli attrezzi presenti in palestra e nei campi di gioco esterni.*
- Video lezioni*
- materiali reperiti in Internet*
- LIM*
- Appunti forniti dal docente.*

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Quello della valutazione è il momento in cui il docente verifica i processi di insegnamento/apprendimento. L'obiettivo sarà quello di porre l'attenzione sui progressi dell'allievo e sulla validità dell'azione didattica, consentendo al docente di modificare

eventualmente le strategie e metodologie di insegnamento, dando spazio ad altre più efficaci. Alla valutazione verranno assegnate le seguenti quattro funzioni:

Diagnostica	Viene condotta collettivamente all'inizio o durante lo svolgimento del processo educativo e permette di controllare immediatamente l'adeguatezza degli interventi volti al conseguimento dei traguardi formativi. In caso di insuccesso si opereranno modifiche mirate alla propria programmazione didattica
Formativa	Viene condotta individualmente all'inizio o durante il processo educativo e consente di controllare, frequentemente e rapidamente, il conseguimento di obiettivi limitati e circoscritti nel corso dello svolgimento dell'attività didattica
Sommativa	Viene condotta alla fine del processo e ha lo scopo di fornire informazioni sull'esito globale del processo di apprendimento di ogni alunno
Finale	Viene condotta alla fine del processo e permette di esprimere un giudizio sulla qualità dell'istruzione e quindi sulla validità complessiva dei percorsi attuati

Si utilizzeranno le seguenti tipologie di prove:

Per gli apprendimenti teorici

I QUADRIMESTRE

CLASSI I:

- **Apparato locomotore: apparato scheletrico, sistema articolare e muscolare.**
- **Effetti benefici sull'organismo della pratica motoria-sportiva.**

CLASSI II:

- **La motricità e i suoi aspetti**
- **L'apparato respiratorio**

CLASSI III:

- **Le capacità motorie: coordinative e condizionali**
- **Conoscenze dei fondamentali individuali e di squadra e delle relative regole di gioco delle attività sportive praticate (atletica).**

CLASSI IV:

- **Il sistema nervoso**
- **Conoscenze dei fondamentali individuali e di squadra e delle relative regole di gioco delle attività sportive praticate (pallamano).**

CLASSI V:

- **Educazione alimentare: concetto di dieta, la piramide alimentare, alimentazione corretta e disturbi alimentari (anoressia, bulimia e obesità).**
- **Corpo, movimento e salute**

II QUADRIMESTRE:

CLASSI I:

- **Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni**
- **Conoscenze dei fondamentali individuali e di squadra e delle relative regole di gioco delle attività sportive praticate (pallavolo).**

CLASSI II:

- **Nozioni di primo soccorso**
- **Conoscenze dei fondamentali individuali e di squadra e delle relative regole di gioco delle attività sportive praticate (basket).**

CLASSI III:

- **Droghe, alcool e tabagismo.**
- **Conoscenze dei fondamentali individuali e di squadra e delle relative regole di gioco delle attività sportive praticate (musica e movimento).**

CLASSI IV:

- **L'AIDS e le malattie infettive**
- **Approfondimento primo soccorso e traumatologia sportiva**

CLASSI V:

- **Comunicare con il corpo**
- **Approfondimento degli sport trattati**

*Prove strutturate e semi strutturate (scelta multipla, vero-falso, risposta aperta)
verifiche orali (semplici domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle
lezioni, tradizionali interrogazioni);*

verifiche scritte con quesiti a risposta breve;

Per gli apprendimenti pratici

Test motori criteriali o normativi.

Prove pratiche.

*Nel processo di valutazione periodale e finale per ogni alunno verranno presi in esame i
fattori interagenti:*

- il livello di partenza e il progresso evidenziato in relazione ad esso (valutazione di tempi e qualità del recupero, dello scarto tra conoscenza-competenza-abilità in ingresso ed in uscita),*
- i risultati della prove e i lavori prodotti,*
- le osservazioni relative alle competenze trasversali,*
- il livello di raggiungimento delle competenze specifiche prefissate,*
- l'interesse e la partecipazione al dialogo educativo in classe,*
- l'impegno e la costanza nello studio, l'autonomia, l'ordine, la cura, le capacità organizzative,*
- quant'altro il consiglio di classe riterrà che possa concorrere a stabilire una valutazione oggettiva.*
-

- Per l'attribuzione dei voti i suddetti fattori avranno un peso diverso come riportato nella tabella sottostante.*

partecipazione	impegno	capacità relazionali	comportamento e rispetto delle regole	conoscenze e abilità
<i>Interesse, motivazione, assunzione di ruoli diversi, capacità di proporre il proprio punto di vista, capacità di proporsi e portare a termine incarichi.</i>	<i>Continuità, esecuzione accurata e puntuale di compiti, disponibilità ad organizzare le attività, accuratezza nel realizzare la parte teorica.</i>	<i>capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto, capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili.</i>	<i>Autonomia, autocontrollo, responsabilità (nei trasferimenti, negli spogliatoi e nel portare il materiale), rispetto delle regole, rispetto del fair play, annotazioni di eventuali richiami o mancanze.</i>	<i>la media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze e abilità, per ogni periodo.</i>
40%				60%

Viene di seguito riportata una griglia di valutazione che vuole essere un quadro sinottico degli elementi della valutazione sopra espressi.

Griglia di valutazione scienze motorie e sportive

Voto	Giudizio	Aspetti educativo-formativi	Competenze motorie
1-2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti

8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato intutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

TEST IN INGRESSO

Nelle classi prime classi potranno essere somministrati test motori per misurare lo sviluppo di capacità e abilità motorie.

I test motori somministrati in ingresso assolvono alle seguenti funzioni:

- ❖ funzione informativa nei riguardi degli allievi;
- ❖ funzione di stimolo e motivazione,
- ❖ funzione strumentale per la definizione degli obiettivi e dei contenuti;
- ❖ funzione di archivio storico.

La valutazione dei dati riferiti allo sviluppo delle capacità testate avverrà utilizzando la statistica scolastica nazionale dell'Osservatorio delle Capacità Motorie (O.C.M.) del CONI.

Sarno, 09/09/2022

Il coordinatore

Giovanni Pepe