



ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE MAGRINI MARCHETTI

Liceo Scientifico Istituto Tecnico settori Economico e Tecnologico

33013 GEMONA DEL FRIULI (UD) via Praviolai, 18 tel. 0432/981436-981632 fax 0432/970373

codice scuola UDIS01800D

codice fiscale 94134560302

www.isismagrinimarchetti.it udis01800d@istruzione.it udis01800d@pec.istruzione.it

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE

CURRICOLO

Disciplina: Scienze motorie e sportive

IL CURRICOLO SCOLASTICO: COS'È, A COSA SERVE E COM'È ORGANIZZATO

Il curricolo è espressione della libertà di insegnamento e dell'autonomia scolastica e al tempo stesso esprime le scelte della comunità professionale docente e l'identità dell'istituto scolastico.

È uno strumento che consente di rilevare il profilo del percorso di studi che i docenti hanno elaborato, per il Liceo, secondo le Indicazioni nazionali e, per l'Istituto Tecnico, secondo le Linee guida.

Nel curricolo si trovano esposti i nuclei fondanti e i contenuti imprescindibili intorno ai quali il legislatore ha individuato un patrimonio culturale comune condiviso. Le Indicazioni nazionali e le Linee guida in merito a tale patrimonio sono state recepite dalla scuola attraverso un percorso di analisi che ha portato alla redazione del curricolo.

Il contenuto del curricolo riguarda l'esplicitazione delle competenze relative alle materie di studio di cui si tratteggiano i contenuti irrinunciabili e l'eventuale indicazione di approfondimenti da compiersi per classi parallele, fermi restando i criteri costitutivi delle Indicazioni nazionali e delle Linee guida che riguardano, tra l'altro, l'unitarietà della conoscenza da realizzarsi tramite il dialogo fra le diverse discipline di studio e il rifiuto del nozionismo.

Lo sviluppo e l'affinamento di conoscenze ed abilità disciplinari attivano l'esercizio di competenze utili per il trasferimento di quanto appreso ad altri e nuovi ambiti di applicazione e problemi. Per la definizione di conoscenze, abilità, competenze e di assi culturali di riferimento vedasi il paragrafo seguente.

Il curricolo è articolato in sezioni, ciascuna dedicata ad una disciplina o ad un ambito disciplinare.

DEFINIZIONI: CONOSCENZE, ABILITÀ, COMPETENZE, ASSI CULTURALI

Il Quadro europeo delle qualifiche per l'apprendimento permanente (EQF) elaborato dalla Commissione europea, che funge da riferimento per l'elaborazione trasparente e armonizzata dell'apprendimento all'interno dei diversi sistemi nazionali di qualificazione di vari Stati offre le seguenti definizioni di conoscenze, abilità e competenze.

Le conoscenze, intese come il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento, sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche relative ad un settore di lavoro o di studio. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche.

Le abilità indicano le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) o pratiche (comprendenti l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti).

Le competenze corrispondono ad una comprovata capacità di utilizzare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia.

Il singolo risultato dell'apprendimento viene definito da ciò che un individuo conosce, comprende e sa fare al termine di un processo di apprendimento.

A livello nazionale, secondo quanto disposto dal Decreto MIUR n. 139 del 22 agosto 2007, Regolamento recante norme in materia di adempimento dell'obbligo di istruzione, i saperi e le competenze, declinati in conoscenze e abilità e riferiti agli assi culturali di riferimento, assicurano l'equivalenza formativa di tutti i percorsi di studi, nel rispetto dell'identità dell'offerta formativa e degli obiettivi che caratterizzano i curricoli dei diversi ordini, tipi e indirizzi di studio.

I contenuti degli assi culturali, distinti in asse dei linguaggi, asse matematico, asse scientifico-tecnologico, asse storico-sociale, sono previsti dall'Allegato 2 al sopra menzionato decreto ministeriale e rimandano alle cinque aree (metodologica; logico- argomentativa; linguistica e comunicativa; storico-umanistica; scientifica, matematica e tecnologica).

Gli assi culturali, come di seguito specificati, rappresentano un tentativo di verticalizzazione del curriculum di studi (che comprende peraltro anche "conoscenze e abilità" da raggiungere

già al termine del primo ciclo di istruzione secondo le relative Indicazioni nazionali vigenti) finalizzato al raggiungimento di uno “zoccolo di saperi e competenze” comune ai percorsi liceali, tecnici e professionali e ai percorsi dell’istruzione e dell’istruzione e formazione professionale, uno “zoccolo comune” da integrare e declinare a seconda delle specificità dei percorsi.

COMPETENZE LEGATE AGLI ASSI CULTURALI

ASSE DEI LINGUAGGI

Padronanza della lingua italiana:

- padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l’interazione comunicativa verbale in vari contesti;
- leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo;
- produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi.

Utilizzare una lingua straniera per i principali scopi comunicativi ed operativi.

Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario.

Utilizzare e produrre testi multimediali.

ASSE MATEMATICO

Utilizzare le tecniche e le procedure del calcolo aritmetico ed algebrico, rappresentandole anche sotto forma grafica.

Confrontare ed analizzare figure geometriche, individuando invarianti e relazioni.

Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi.

Analizzare dati e interpretarli sviluppando deduzioni e ragionamenti sugli stessi anche con l’ausilio di rappresentazioni grafiche, usando consapevolmente gli strumenti di calcolo e le potenzialità offerte da applicazioni specifiche di tipo informatico.

ASSE SCIENTIFICO - TECNOLOGICO

Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle sue varie forme i concetti di sistema e di complessità.

Analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall’esperienza.

Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate.

ASSE STORICO SOCIALE

Comprendere il cambiamento e la diversità dei tempi storici in una dimensione diacronica attraverso il confronto fra epoche e in una dimensione sincronica attraverso il confronto fra aree geografiche e culturali.

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.

Riconoscere le caratteristiche essenziali del sistema socio economico per orientarsi nel tessuto produttivo del proprio territorio.

METODOLOGIE DIDATTICHE E STRUMENTI

La programmazione didattica è di competenza dei Consigli di Classe e dei Dipartimenti che definiscono alcuni aspetti metodologici comuni, seppure da rapportare alle specifiche modalità di insegnamento proprie delle diverse discipline:

- 1) prove d'ingresso da somministrare nelle classi prime ed eventualmente nelle classi successive, al fine di verificare il livello di partenza dei singoli allievi e predisporre la programmazione annuale e l'eventuale recupero;
- 2) lezione frontale;
- 3) lezione lettura dal libro di testo con interventi e domande;
- 4) lezione dialogata e interattiva, anche con l'utilizzo di strumenti informatici e multimediali;
- 5) scoperta guidata: conduzione dello studente alla acquisizione di un concetto o di un'abilità attraverso alternanza di domande, risposte brevi, brevi spiegazioni;

- 6) approccio per problemi: proposta a gruppi di un problema che stimoli la ricerca di strategie risolutive; sistematizzazione successiva dei risultati ottenuti tramite il confronto tra i gruppi e infine breve lezione chiarificatrice;
- 7) approccio operativo: introduzione di un argomento nuovo o simulazioni di situazioni professionali o altro mediante l'uso delle aule speciali;
- 8) attività interdisciplinare: viene analizzata una situazione complessa, reale o simulata, per verificare l'applicazione pratica delle acquisizioni curriculari;
- 9) attività di recupero e di sostegno scolastico degli allievi in difficoltà nelle diverse discipline di studio;
- 10) attività di potenziamento delle abilità cognitive, di recupero della motivazione scolastica, e attività dirette all'acquisizione di un metodo di studio efficace;
- 11) attività didattica con l'utilizzo della LIM (lavagna interattiva multimediale);
- 12) didattica laboratoriale;
- 13) flipped classroom.

Accanto agli strumenti tradizionali (testi e dispense) verrà utilizzato tutto ciò che potrà risultare atto a suscitare l'interesse ed a stimolare la partecipazione degli alunni: audiovisivi, videoconferenze, prodotti multimediali, software, articoli da quotidiani e settimanali, riviste specialistiche, fotocopie di documentazione, libri della biblioteca scolastica, rappresentazioni teatrali, conferenze, incontri con esperti, visite guidate, viaggi d'istruzione, scambi culturali, progetti in ambito educativo pedagogico (mediatori culturali; etc.)

CRITERI DI VALUTAZIONE E STRUMENTI DI VERIFICA

La valutazione si articola in:

- formativa (correlata agli esiti di apprendimento: conoscenze/abilità e contenuti);
- sommativa (alla fine delle Unità di Apprendimento)
- collegiale finale (di scrutinio e, alla fine del Primo Biennio, come previsto dalla normativa, di Certificazione)

Il Docente nella valutazione sommativa, sulla scorta della prestazione dello studente, formula il giudizio espresso in voto utilizzando la tabella di corrispondenza.

La valutazione finale, ispirata al principio dell'equità e trasparenza, comporta l'unificazione dei dati raccolti con le verifiche ed è integrata dall'apporto di altri fattori quali metodo di studio, partecipazione all'attività didattica, impegno, autonomia, progresso, situazione personale dello studente. La stessa, pertanto, riconosce i livelli acquisiti da parte degli studenti nell'ambito delle conoscenze, competenze e abilità.

Le verifiche, intese come strumenti di controllo del grado di apprendimento degli studenti e dell'efficacia delle metodologie usate dai docenti, devono essere condotte con frequenza e tempestività per poter servire da rinforzo e supporto e correzione al processo d'apprendimento; devono inoltre accertare, attraverso i vari tipi di prove, il raggiungimento delle competenze e degli obiettivi educativi, didattici e disciplinari.

A tale riguardo si riconoscono i seguenti strumenti di verifica: prove soggettive (tradizionali, scritte e orali); prove strutturate; prove semi-strutturate; test; questionari; prove di comprensione di testi scritti; relazioni di ricerca; esercitazioni domestiche. Le verifiche devono essere somministrate in numero adeguato per poter esprimere, da parte del docente, un giudizio compiuto ed inequivocabile.

L'identità degli istituti tecnici è connotata da una solida base culturale a carattere scientifico tecnologico, acquisita attraverso saperi e competenze sia dell'area di istruzione generale sia dell'area di indirizzo.

L'area di istruzione generale comune a tutti i percorsi ha l'obiettivo di fornire ai giovani - a partire dal rafforzamento degli assi culturali che caratterizzano l'obbligo d'istruzione - una preparazione adeguata su cui innestare conoscenze teoriche e applicative nonché abilità cognitive proprie dell'area di indirizzo.

Le due aree, pur avendo una loro specificità, non sono nettamente separabili.

Il peso dell'area di istruzione generale è maggiore nel primo biennio ove, in raccordo con l'area di indirizzo, esplica una funzione orientativa in vista delle scelte future, mentre decresce nel secondo biennio e nel quinto anno, dove svolge una funzione formativa, più legata a contesti specialistici, per consentire, nell'ultimo anno una scelta responsabile per l'inserimento nel mondo del lavoro o il prosieguo degli studi.

Premessa del dipartimento di scienze motorie

<p align="center">RISULTATI DI APPRENDIMENTO PER LA DISCIPLINA AL TERMINE DEL PERCORSO QUINQUENNALE</p>
--

Le linee guida relativamente alla disciplina prevedono che:

l'insegnamento di scienze motorie concorre a far conseguire allo studente al termine del percorso quinquennale risultati di apprendimento che lo mettono in grado di avere consapevolezza dell'importanza della pratica dell'attività motoria – sportiva “per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace”. Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non meramente addestrativa delle scienze motorie.

Per quanto riguarda la periodizzazione degli argomenti è da precisare che alcuni contenuti come i giochi presportivi e sportivi in forma globale (pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc.) potranno essere utilizzati per tutto l'anno scolastico, anche come momento “ludico”; come momento di raccordo tra due unità didattiche con compiti ben specifici o mentre si effettua la valutazione dei singoli alunni.

Altre attività che potranno trovare una collocazione durante tutto l'anno scolastico, sia come ora intera di lezione o parte di essa sono il potenziamento muscolare e le attività coordinative segmentarie, generali o con piccoli attrezzi che rappresentano sempre abilità e qualità prerequisite di altre più complesse.

<p>COMPETENZE DI BASE DISCIPLINARI (CBD) DEL PRIMO BIENNIO</p>

	<p>le competenze di base attese a conclusione dell'obbligo di istruzione vengono di seguito richiamate:</p> <p>Corretta esecuzione di semplici azioni motorie.</p> <p>Utilizzo di test motori appropriati e dei principi di valutazione dell'efficienza fisica.</p> <p>Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.</p> <p>Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.</p> <p>Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.</p>
--	---

Classe prima

Disciplina

Scienze motorie e sportive

Modulo: Accoglienza

U.d.A. 1	relazionarsi
----------	---------------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere le regole e gli ambienti	riconoscere l'uso degli attrezzi e degli strumenti a disposizione.

Contenuti	<p>Conoscere il regolamento della palestra</p> <p>Conoscere le norme di frequenza in caso di esonero</p> <p>Conoscere le strutture, gli impianti, gli spazi, gli attrezzi.</p> <p>Comprendere e valutare i risultati dei test motori.</p>
-----------	---

Competenze	Rispettare le regole; collaborare e partecipare
------------	---

U.d.A. 2	Conoscersi
----------	-------------------

Conoscenze	Abilità
Semplici abilità motorie e conoscenze iniziali degli sport di squadra	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	giochi presportivi; giochi e attività a coppie e di gruppo Giochi di ruolo; Test motori.
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie.
------------	---

Modulo: Sport di squadra (la pallavolo e il basket)

U.d.A. 1	Pallavolo
----------	------------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione dei fondamentali dello sport trattato. Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
------------	--

U.d.A. 2	basket
----------	---------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione dei fondamentali dello sport trattato. Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
------------	---

Modulo: **capacità condizionali e coordinative**U.d.A. 1 **forza, velocità, resistenza e mobilità articolare**

Conoscenze	Abilità
Semplici tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria;	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Es. di tonicità, di mobilizzazione, di allungamento muscolare. Es. di potenziamento fisiologico. Esercizi di resistenza ed esercizi di sprint brevi.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie.
------------	---

U.d.A. 2 **coordinazione, equilibrio e destrezza**

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Es. di percezione e propriocettivi. Esercizi di coordinazione degli arti inferiori (calciata, skip, saltellato) e degli arti superiori (slanci e circonduzioni).
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie.
------------	---

Modulo: **Atletica leggera, attrezzistica e ginnastica artistica**U.d.A. 1 **le specialità dell'atletica leggera**

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Lanci, corsa e salti. corretto utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie.
------------	---

U.d.A. 2	grandi e piccoli attrezzi; corpo libero
----------	--

Conoscenze	Abilità
Conoscere piccoli e grandi attrezzi e il loro corretto utilizzo; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Volteggio alla cavallina. Parallele simmetriche. Trampolino elastico. Bastoni, cerchi, ostacoli e fasce elastiche. Capovolte e verticali.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie.
------------	---

Classe seconda

Disciplina

Scienze motorie e sportive

Modulo test psicomotori

U.d.A. 1	conoscersi
----------	-------------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere il proprio corpo e i propri limiti	riconoscere l'uso degli attrezzi e degli strumenti a disposizione.

Contenuti	Test di velocità, test di resistenza e test di forza.
-----------	---

Competenze	Utilizzo di test motori appropriati e dei principi di valutazione dell'efficienza fisica.
------------	---

U.d.A. 2	forza, velocità, resistenza e mobilità articolare
----------	--

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria;	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Es. di tonicità, di mobilizzazione, di allungamento muscolare. Es. di potenziamento fisiologico. Esercizi di resistenza ed esercizi di sprint brevi.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

Modulo Sport di squadra

U.d.A. 1	Pallavolo e basket
----------	---------------------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
------------	--

U.d.A. 2	Pallamano e pallatamburello
----------	------------------------------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
------------	--

Modulo	capacità condizionali e coordinative
--------	---

U.d.A. 1	forza, velocità, resistenza e mobilità articolare
----------	--

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria;	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Es. di tonicità, di mobilizzazione, di allungamento muscolare. Es. di potenziamento fisiologico. Esercizi di resistenza ed esercizi di sprint brevi.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

U.d.A. 2	coordinazione, equilibrio e destrezza
----------	--

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

intersegmentaria	applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;
Contenuti	Es. di percezione e propriocettivi. Esercizi di coordinazione degli arti inferiori (calciata, skip, saltellato) e degli arti superiori (slanci e circonduzioni).
Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.

ATTIVITA' COMPLEMENTARI INTER-PARA-EXTRA SCOLASTICHE PROPOSTE DAL DOCENTE AL CONSIGLIO DI CLASSE

- Partecipazione ai tornei interni organizzati dall'istituto.

INTERVENTI DI APPROFONDIMENTO - ECCELLENZA

- Per gli allievi particolarmente dotati e/o motivati si può prevedere la partecipazione ai campionati studenteschi.

INDICAZIONI SPECIFICHE PER ALLIEVI CON ESONERO DALLE ATTIVITA' PRATICHE

Tenuto conto della C.M. 216 "esoneri dalle lezioni di ed. fisica ex. art.3 legge 7. 2 1958 n.88" e del fatto che la lezione di scienze motorie offre significative occasioni di socializzazione ed opportunità di formazione e di informazione culturale per gli allievi esonerati si prevedranno le seguenti attività: Gli allievi esonerati parzialmente parteciperanno alle attività pratiche limitatamente a quegli aspetti non incompatibili con le proprie particolari condizioni soggettive.

Agli allievi esonerati totalmente, oltre all'approfondimento dei contenuti teorici, verranno affidati compiti relativi all'arbitraggio, al rilevamento di dati specifici e alla collaborazione con l'insegnante nell'organizzazione delle attività e dei tornei.

Gli strumenti di verifica saranno: l'osservazione, le griglie di osservazione dei comportamenti, le prove orali e i questionari.

STRUMENTI E MEZZI:

- materiale sportivo della scuola;
- strutture e impianti sportivi comunali adiacenti l'istituto;
- strumenti di rilevamento metrici e cronometrici;
- mezzi audiovisivi.
- libro di testo.

VERIFICA

Oltre all'osservazione sistematica dei processi d'apprendimento, in modo episodico verranno utilizzate prove oggettive di profitto e momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni tramite vari procedimenti di osservazione e di verifica (percorsi, circuiti a stazioni, numero palleggi, progressioni, gare a tempo, rilevazione tempo di esecuzione, ecc.). L'allievo, che per l'elevato numero di assenze dalla parte pratica di una U.D. per esoneri parziali o per giustificazioni non avesse dato modo di essere valutato per la sua esecuzione pratica, sarà tenuto a redigere una relazione sull'argomento in questione ove siano messi in evidenza gli esercizi svolti dai compagni e le spiegazioni dell'insegnante dimostrando così di essere a conoscenza del programma svolto.

Verrà valutata positivamente ogni evoluzione a partire dai livelli di partenza e non in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni. Ogni singolo allievo deve essere in grado di trasferire le sue capacità del volume tecnico generale nel volume agonistico cioè nella situazione.

Classe terza

Premessa

RISULTATI DI APPRENDIMENTO PER LA DISCIPLINA AL TERMINE DEL PERCORSO QUINQUENNALE
--

Le linee guida relativamente alla disciplina prevedono che:

l'insegnamento di scienze motorie concorre a far conseguire allo studente al termine del percorso quinquennale risultati di apprendimento che lo mettono in grado di avere consapevolezza dell'importanza della pratica dell'attività motoria – sportiva “per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace”. Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non meramente addestrativa delle scienze motorie.

Per quanto riguarda la periodizzazione degli argomenti è da precisare che alcuni contenuti come i giochi presportivi e sportivi in forma globale (pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc.) potranno essere utilizzati per tutto l'anno scolastico, anche come momento “ludico”; come momento di raccordo tra due unità didattiche con compiti ben specifici o mentre si effettua la valutazione dei singoli alunni.

Altre attività che potranno trovare una collocazione durante tutto l'anno scolastico, sia come ora intera di lezione o parte di essa sono il potenziamento muscolare e le attività coordinative segmentarie, generali o con piccoli attrezzi che rappresentano sempre abilità e qualità prerequisite di altre più complesse.

Le attività e gli sport che più si prestano verranno trattati anche da un punto di vista teorico in modo da consentire agli allievi di comprendere i principi che sottendono le attività svolte e di metterli in condizione di utilizzare appropriatamente un linguaggio tecnico specifico consono.

Infine alcune attività (tennis, baseball, pallamano, pallatamburello, badminton, ecc.) saranno presentate agli allievi in forma globale con interventi didattici limitati ad alcune lezioni con l'obiettivo di far conoscere e far provare all'alunno attività sportive meno praticate e meno diffuse.

COMPETENZE DI BASE DISCIPLINARI (CBD) DEL SECONDO BIENNIO	
--	--

	le competenze di base attese a conclusione dell'obbligo di istruzione vengono di seguito richiamate: Corretta esecuzione di azioni motorie, anche complesse. Utilizzo di test motori appropriati e dei principi di valutazione dell'efficienza fisica. Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
--	--

Disciplina

Scienze motorie e sportive

Modulo Sport di squadra

U.d.A. 1	Pallavolo, pallamano e badminton
----------	---

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità tecniche, coordinative e condizionali;

Contenuti	Progressione didattica per il miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra; Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
------------	--

U.d.A. 2	Basket, pallatamburello e baseball
----------	---

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità tecniche, coordinative e condizionali;

Contenuti	Progressione didattica per il miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra; Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
------------	--

Modulo capacità condizionali e coordinative
--

U.d.A. 1	forza, velocità, resistenza e mobilità articolare
----------	--

Conoscenze	Abilità
tecniche esecutive del gesto atletico, anche complesse; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria;	Possedere capacità coordinative e condizionali; applicare le tecniche esecutive del gesto motorio;

Contenuti	Es. di tonicità, di mobilizzazione, di allungamento muscolare. Es. di potenziamento fisiologico. Esercizi di resistenza ed esercizi di sprint brevi.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di azioni motorie, anche complesse. Utilizzo di test motori appropriati e dei principi di valutazione dell'efficienza fisica. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	--

U.d.A. 2	coordinazione, equilibrio e destrezza
----------	--

Conoscenze	Abilità
tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere capacità coordinative e condizionali; applicare le tecniche esecutive del gesto motorio; svolgere azioni motorie semplici e complesse;

Contenuti	Es. di percezione e propriocettivi. Esercizi di coordinazione degli arti inferiori (calciata, skip, saltellato) e degli arti superiori (slanci e circonduzioni).
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di azioni motorie, anche complesse. Utilizzo di test motori appropriati e dei principi di valutazione dell'efficienza fisica. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	--

Modulo **Atletica leggera e attrezistica**

U.d.A. 1	le specialità dell'atletica leggera
----------	--

Conoscenze	Abilità
tecniche esecutive del gesto atletico, anche complesse; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria;	Possedere capacità coordinative e condizionali; applicare le tecniche esecutive del gesto motorio; svolgere azioni motorie semplici e complesse;

Contenuti	Lanci, corsa e salti. corretto utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

U.d.A. 2	grandi e piccoli attrezzi
----------	----------------------------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere piccoli e grandi attrezzi e il loro corretto utilizzo; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Volteggio alla cavallina. Parallele simmetriche. Trampolino elastico. Bastoni, cerchi, ostacoli e fasce elastiche.
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

Modulo **Educazione alla salute**

U.d.A. 1	Corso di Primo soccorso
----------	--------------------------------

Conoscenze	Abilità
Principali nozioni di primo soccorso	Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività.

	Rispettare le norme di sicurezza nelle attività motorie e sportive
Contenuti	Lezioni teoriche di primo soccorso
Competenze	Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.

Classe quarta

Disciplina
Scienze motorie e sportive

Modulo capacità condizionali e coordinative
--

U.d.A. 1	coordinazione, equilibrio e destrezza
----------	--

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Esercizi di percezione e di proprioccezione. Esercizi di coordinazione degli arti inferiori (calciata, skip, saltellato) e degli arti superiori (slanci e circonduzioni).
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di azioni motorie, anche complesse. Utilizzo di test motori appropriati e dei principi di valutazione dell'efficienza fisica. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	--

U.d.A. 2	forza, velocità, resistenza e mobilità articolare
----------	--

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria;	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Esercizi di tonicità, di mobilizzazione, di allungamento muscolare. Esercizi di potenziamento fisiologico. Esercizi di resistenza ed esercizi di sprint brevi.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

Modulo Sport di squadra

U.d.A. 1	Sport di squadra (pallavolo-basket-badminton)
----------	--

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
------------	--

U.d.A. 2	Sport di squadra(pallamano-pallatamburello-calcio a 5-baseball)
----------	---

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
------------	--

Modulo Atletica leggera e attrezzistica
--

U.d.A. 1	le specialità dell'atletica leggera
----------	--

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Esercizi di preatletica generale; Lanci, corsa, salti.
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

U.d.A. 2	grandi e piccoli attrezzi
----------	----------------------------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere piccoli e grandi attrezzi e il loro corretto utilizzo; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Volteggio alla cavallina. Parallele simmetriche. Trampolino elastico. Bastoni, cerchi, ostacoli e fasce elastiche.
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

Modulo capacità condizionali e coordinative
--

U.d.A. 1	coordinazione, equilibrio e destrezza
----------	--

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Esercizi di percezione e di proprioccezione. Esercizi di coordinazione degli arti inferiori (calciata, skip, saltellato) e degli arti superiori (slanci e circonduzioni).
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

U.d.A. 2	forza, velocità, resistenza e mobilità articolare
----------	--

Conoscenze	Abilità
semplici tecniche esecutive del gesto atletico; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria;	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Esercizi di tonicità, di mobilizzazione, di allungamento muscolare. Esercizi di potenziamento fisiologico. Esercizi di resistenza ed esercizi di sprint brevi.
-----------	--

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

Modulo Educazione alla salute

U.d.A. 1	Corso di Primo soccorso
----------	--------------------------------

Conoscenze	Abilità
Principali nozioni di primo soccorso	Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività. Rispettare le norme di sicurezza nelle attività motorie e sportive

Contenuti	Lezioni teoriche di primo soccorso
-----------	------------------------------------

Competenze	Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	--

Modulo Educazione alla salute

U.d.A. 2	La postura
----------	-------------------

Conoscenze	Abilità
La sedentarietà e i principali paramorfismi	Assumere posture corrette

Contenuti	Lezioni teoriche di educazione posturale
-----------	--

Competenze	Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione dei principali paramorfismi.
------------	---

ATTIVITA' COMPLEMENTARI INTER-PARA-EXTRA SCOLASTICHE PROPOSTE DAL DOCENTE AL CONSIGLIO DI CLASSE

- Partecipazione ai tornei interni organizzati dall'istituto.

INTERVENTI DI APPROFONDIMENTO - ECCELLENZA

- Per gli allievi particolarmente dotati e/o motivati si può prevedere la partecipazione ai campionati studenteschi.

INDICAZIONI SPECIFICHE PER ALLIEVI CON ESONERO DALLE ATTIVITA' PRATICHE

Tenuto conto della C.M. 216 "esoneri dalle lezioni di ed. fisica ex. art.3 legge 7. 2 1958 n.88" e del fatto che la lezione di scienze motorie offre significative occasioni di socializzazione ed opportunità di formazione e di informazione culturale per gli allievi esonerati si prevedranno le seguenti attività: Gli allievi esonerati parzialmente parteciperanno alle attività pratiche limitatamente a quegli aspetti non incompatibili con le proprie particolari condizioni soggettive.

Agli allievi esonerati totalmente, oltre all'approfondimento dei contenuti teorici, verranno affidati compiti relativi all'arbitraggio, al rilevamento di dati specifici e alla collaborazione con l'insegnante nell'organizzazione delle attività e dei tornei.

Gli strumenti di verifica saranno: l'osservazione, le griglie di osservazione dei comportamenti, le prove orali e i questionari.

STRUMENTI E MEZZI:

- materiale sportivo della scuola;
- strutture e impianti sportivi comunali adiacenti l'istituto;
- strumenti di rilevamento metrici e cronometrici;
- mezzi audiovisivi.
- libro di testo.

VERIFICA

Oltre all'osservazione sistematica dei processi d'apprendimento, in modo episodico verranno utilizzate prove oggettive di profitto e momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni tramite vari procedimenti di osservazione e di verifica (percorsi, circuiti a stazioni, numero palleggi, progressioni, gare a tempo, rilevazione tempo di esecuzione, ecc.).L'allievo, che per l'elevato numero di assenze dalla parte pratica di una U.D. per esoneri parziali o per giustificazioni non avesse dato modo di essere valutato per la sua esecuzione pratica, sarà tenuto a redigere una relazione sull'argomento in questione ove siano messi in evidenza gli esercizi svolti dai compagni e le spiegazioni dell'insegnante dimostrando così di essere a conoscenza del programma svolto.

Verrà valutata positivamente ogni evoluzione a partire dai livelli di partenza e non in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni. Ogni singolo allievo deve essere in grado di trasferire le sue capacità del volume tecnico generale nel volume agonistico cioè nella situazione.

Classe quinta

Premessa

I presupposti didattici di questo periodo sono prevalentemente di ordine fisico e strategico-motorio, intendendo con questo termine lo studio ed il perseguimento del movimento finalizzato e speculativo e pertanto delle migliori tecniche e strategie per conseguire un risultato utile in maniera economica e cioè con il minimo dispendio energetico e l'utilizzazione del movimento più razionale.

In questo periodo l'obiettivo programmatico a cui si tende maggiormente è quello relativo alla pratica sportiva pur perseguendo con esso gli scopi del potenziamento fisiologico e dell'arricchimento del bagaglio di schemi motori. Sarà necessario fornire agli allievi opportunità diverse e quindi prevedere attività motorie che prevedono strutture neuroniche a mappa elastica (sport di situazione) e altre a mappa rigida (sport individuali), ma tutte di buon livello qualitativo.

Solitamente, in questo periodo, maschi e femmine manifestano tendenze estreme o verso un'attività fisica sistematica e di alto impegno o verso il rigetto delle attività fisiche anche in funzione di una maggiore responsabilizzazione scolastica che si accompagna, spesso, ad una autovalutazione negativa in campo agonistico. La scelta metodologico-didattica orientata verso i giochi di squadra, senza esasperata ricerca di tecnicismo, può risolvere questo problema. Assai importante sarà l'uso dei grandi attrezzi adatti al potenziamento fisiologico e dei piccoli attrezzi quali sussidi didattici per lo sviluppo in parte delle capacità condizionali, base su cui far risaltare le capacità coordinative più complesse.

FINALITA' SPECIFICHE

L'insegnamento si propone le seguenti finalità:

- l'acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile;
- il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutare e di individuarne i nessi interdisciplinari;
- il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari;
- l'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute);
- l'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

Per quanto riguarda la periodizzazione degli argomenti è da precisare che alcuni contenuti come i giochi presportivi e sportivi in forma globale (pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc.) potranno essere utilizzati per tutto l'anno scolastico, anche come momento "ludico"; come momento di raccordo tra due unità didattiche con compiti ben specifici o mentre si effettua la valutazione dei singoli alunni.

Altre attività che potranno trovare una collocazione durante tutto l'anno scolastico, sia come ora intera di lezione o parte di essa sono il potenziamento muscolare e le attività coordinative segmentarie, generali o con piccoli attrezzi che rappresentano sempre abilità e qualità prerequisite di altre più complesse.

Le attività e gli sport che più si prestano verranno trattati anche da un punto di vista teorico in modo da consentire agli allievi di comprendere i principi che sottendono le attività svolte e di metterli in condizione di utilizzare appropriatamente un linguaggio tecnico specifico consono.

Infine alcune attività (tennis, baseball, pallamano, pallatamburello, badminton, ecc.) saranno presentate agli allievi in forma globale con interventi didattici limitati ad alcune lezioni con l'obiettivo di far conoscere e far provare all'alunno attività sportive meno praticate e meno diffuse.

Disciplina
Scienze motorie e sportive

Modulo Sport di squadra

U.d.A. 1	Sport di squadra (pallavolo-basket-badminton)
----------	--

Conoscenze	Abilità
Conoscenza delle regole e dei fondamentali. Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; Eseguire i fondamentali di gioco. Saper applicare i regolamenti di gioco.

Contenuti	Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
------------	--

U.d.A. 2	Sport di squadra (pallamano-pallatamburello-calcio a 5-baseball)
----------	---

Conoscenze	Abilità
Conoscere i fondamentali individuali e di squadra. Conoscere e applicare le regole di gioco. Partecipare con i compagni di classe a giochi sportivi e presportivi.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; Eseguire i fondamentali di gioco. Saper applicare i regolamenti di gioco.

Contenuti	Esercitazioni propedeutiche agli sport trattati. Progressione didattica per l'apprendimento dei fondamentali. Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi e di squadra.
-----------	--

Competenze	Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. Partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
------------	--

Modulo capacità condizionali e coordinative
--

U.d.A. 1	coordinazione, equilibrio e destrezza
----------	--

Conoscenze	Abilità
------------	---------

Definizione e nozioni teoriche. Semplici tecniche esecutive del gesto atletico; esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;
---	--

Contenuti	Nozioni di base sulle capacità coordinative. Esercizi di percezione e di propriocezione. Esercizi di coordinazione degli arti inferiori e degli arti superiori.
-----------	---

Competenze	Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutare e di individuarne i nessi interdisciplinari; Raggiungere il completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari;
------------	--

U.d.A. 2	forza, velocità, resistenza e mobilità articolare
----------	--

Conoscenze	Abilità
Definizione e nozioni teoriche. Conoscenza delle tecniche di allenamento per migliorare le capacità condizionali considerate.	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici e/o complesse;

Contenuti	Nozioni di base sulle capacità condizionali. Esercizi di tonicità, di mobilizzazione, di allungamento muscolare. Esercizi di potenziamento fisiologico. Esercizi di resistenza ed esercizi di sprint brevi.
-----------	--

Competenze	Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutare e di individuarne i nessi interdisciplinari; Raggiungere il completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari;
------------	--

Modulo Atletica leggera e attrezzistica
--

U.d.A. 1	le specialità dell'atletica leggera
----------	--

Conoscenze	Abilità
Le specialità dell'atletica leggera. Semplici tecniche esecutive del gesto atletico; esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali; applicare semplici tecniche esecutive; svolgere azioni motorie semplici;

Contenuti	Esercizi di preatletica generale; Lanci, corsa, salti.
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

U.d.A. 2	grandi e piccoli attrezzi
----------	----------------------------------

Conoscenze	Abilità
Conoscere piccoli e grandi attrezzi e il loro corretto utilizzo; conoscere esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentaria	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	Volteggio alla cavallina. Parallele simmetriche. Trampolino elastico. Bastoni, cerchi, ostacoli e fasce elastiche.
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie. Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione di infortuni.
------------	---

Modulo L'allenamento sportivo

U.d.A. 1	Forza e velocità
----------	-------------------------

Conoscenze	Abilità
Definizione delle capacità condizionali trattate. Conoscenza delle attività mirate al miglioramento delle capacità condizionali.	Applicare le corrette tecniche di allenamento.

Contenuti	Nozioni generali delle capacità condizionali (forza e velocità).
-----------	--

Competenze	Arricchimento delle conoscenze tecniche e sportive.
------------	---

U.d.A. 2	Resistenza e mobilità articolare
----------	---

Conoscenze	Abilità
Definizione delle capacità condizionali trattate. Conoscenza delle attività mirate al miglioramento delle capacità condizionali.	Applicare le corrette tecniche di allenamento.

Contenuti	Nozioni generali delle capacità condizionali (forza e velocità).
-----------	--

Competenze	Arricchimento delle conoscenze tecniche e sportive.
------------	---

Modulo Educazione alla salute

U.d.A. 1	Primo soccorso e doping
----------	--------------------------------

Conoscenze		Abilità
Conoscere elementi di primo soccorso; Conoscere le sostanze dopanti e i loro effetti sull'organismo.		Assumere comportamenti adeguati alle situazioni di emergenza; Condurre uno stile di vita sano e responsabile.
Contenuti	Nozioni di primo soccorso; Le sostanze dopanti nello sport.	
Competenze	Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita; Conoscere i pericoli del doping per la propria salute.	
U.d.A. 2	La postura	
Conoscenze		Abilità
La sedentarietà e i principali paramorfismi		Assumere posture corrette
Contenuti	Lezioni teoriche di educazione posturale	
Competenze	Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione dei principali paramorfismi.	

ATTIVITA' COMPLEMENTARI INTER-PARA-EXTRA SCOLASTICHE PROPOSTE DAL DOCENTE AL CONSIGLIO DI CLASSE

- Partecipazione ai tornei interni organizzati dall'istituto.

INTERVENTI DI APPROFONDIMENTO - ECCELLENZA

- Per gli allievi particolarmente dotati e/o motivati si può prevedere la partecipazione ai campionati studenteschi.

INDICAZIONI SPECIFICHE PER ALLIEVI CON ESONERO DALLE ATTIVITA' PRATICHE

Tenuto conto della C.M. 216 "esoneri dalle lezioni di ed. fisica ex. art.3 legge 7. 2 1958 n.88" e del fatto che la lezione di ed. fisica offre significative occasioni di socializzazione ed opportunità di formazione e di informazione culturale per gli allievi esonerati si prevederanno le seguenti attività:

Gli allievi esonerati parzialmente parteciperanno alle attività pratiche limitatamente a quegli aspetti non incompatibili con le proprie particolari condizioni soggettive.

Agli allievi esonerati totalmente, oltre all'approfondimento dei contenuti teorici, verranno affidati compiti relativi all'arbitraggio, al rilevamento di dati specifici e alla collaborazione con l'insegnante nell'organizzazione delle attività e dei tornei.

Gli strumenti di verifica saranno: l'osservazione, le griglie di osservazione dei comportamenti, le prove orali e i questionari.

STRUMENTI E MEZZI:

- materiale sportivo della scuola;
- strutture e impianti sportivi comunali adiacenti l'istituto;
- strumenti di rilevamento metrici e cronometrici;
- mezzi audiovisivi.

VERIFICA

Oltre all'osservazione sistematica dei processi d'apprendimento, in modo episodico verranno utilizzate prove oggettive di profitto e momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni tramite vari procedimenti di osservazione e di verifica (percorsi, circuiti a stazioni, numero palleggi, progressioni, gare a tempo, rilevazione tempo di esecuzione, ecc.). L'allievo, che per l'elevato numero di assenze dalla parte pratica di una U.D. per esoneri parziali o per giustificazioni non avesse dato modo di essere valutato per la sua esecuzione pratica, sarà tenuto a redigere una relazione sull'argomento in questione ove siano messi in evidenza gli esercizi svolti dai compagni e le spiegazioni dell'insegnante dimostrando così di essere a conoscenza del programma svolto.

Verrà valutata positivamente ogni evoluzione a partire dai livelli di partenza e non in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni. Ogni singolo allievo deve essere in grado di trasferire le sue capacità del volume tecnico generale nel volume agonistico cioè nella situazione. Ogni ragazzo, per poco o molto che sia evoluto dai livelli di partenza, deve dimostrare di saper utilizzare quel "poco" o "molto" quando le esigenze lo richiedono. In tale prospettiva non vi è più differenza tra l'allievo che pratica attività sportiva a livello agonistico e quella che si esercita solo a scuola.

Per la valutazione finale saranno tenuti in considerazione oltre alle varie verifiche in itinere, la frequenza, la partecipazione e l'interesse dimostrati per le varie attività. Verranno considerate la disponibilità e la collaborazione verso i compagni e verso l'insegnante, la puntualità, la correttezza, il comportamento educato ed il rispetto del materiale e delle norme di convivenza civile.

Per la misurazione dei livelli di preparazione raggiunti e punteggi si farà riferimento, come deliberato dai competenti organi collegiali, alla griglia di valutazione del P.O.F.