



# LICEO SCIENTIFICO STATALE "E. Fermi"

Viale Europa, 97100 Ragusa - tel. 0932.251136 / fax 0932.252830

Codice Fiscale: 92020910888 - Codice Meccanografico: RGPS01000R - CUF: UFZKRF

sito [www.liceofermigov.it](http://www.liceofermigov.it) - e-mail: [rgps01000r@pec.istruzione.it](mailto:rgps01000r@pec.istruzione.it) - [rgps01000r@istruzione.it](mailto:rgps01000r@istruzione.it)

## PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

### SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE

#### ANNO SCOLASTICO 2024/2025

Il percorso del liceo scientifico è indirizzato allo studio del nesso tra cultura scientifica e tradizione umanistica. Favorisce l'acquisizione delle conoscenze e dei metodi propri della matematica, della fisica e delle scienze naturali. Guida lo studente ad approfondire e a sviluppare le conoscenze e le abilità e a maturare le competenze necessarie per seguire lo sviluppo della ricerca scientifica e tecnologica e per individuare le interazioni tra le diverse forme del sapere, assicurando la padronanza dei linguaggi, delle tecniche e delle metodologie relative, anche attraverso la pratica laboratoriale (art. 8 comma 1 del DPR 89/2010).

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. L'intervento educativo della disciplina non si basa solo su aspetti pratici e specifici della materia, ma sul raggiungimento e di una cultura del movimento e sull'approfondimento della corporeità, attraverso un percorso operativo che consenta un approccio diverso, più consapevole, al concetto di salute dinamica e alla cultura propria dello sport e del movimento.

#### FINALITA' SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA

Alla fine del primo biennio gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi:

- Riconoscere il ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con altri linguaggi;
- Svolgere attività motorie e sportive sulla base delle proprie potenzialità;
- Riconoscere i comportamenti funzionali al mantenimento della salute e alla prevenzione degli infortuni;
- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile e sociale;
- Conoscere i principi generali della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto e assumere comportamenti funzionali di benessere psicofisico.
- Conoscere alcune attività motorie in ambiente naturale, nel rispetto del patrimonio territoriale.

Alla fine del secondo biennio gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi:

- Acquisire il completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le capacità motorie;
- Acquisire capacità, conoscenze trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute, sport) attraverso il conseguimento di brevetti di istruttore, arbitro, giudice di gara.
- Conoscere i principi generali di educazione alimentare, in relazione all'attività fisica, sportiva, nonché di igiene personale che favoriscano uno stato di buona salute.
- Formare uno studente con una ampia cultura generale orientata alla conoscenza del mondo dello sport e alla pratica sportiva.

Alla fine del quinto anno, gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi:

- Utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
- Conoscere le metodologie di allenamento.
- Utilizzare le capacità coordinative in situazioni complesse
- Praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Assumere comportamenti e stili di vita attivi nei confronti della salute dinamica

## La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

### Primo biennio

#### Obiettivi specifici di apprendimento

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

**Competenze di cittadinanza:** - Comunicare; - Imparare ad imparare; - Progettare.

#### Competenze disciplinari:

- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche
- Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio in modo adeguato.
- Comunicare con i linguaggi non verbali per esprimere emozioni ,stati d'animo

### Classe prima

#### CONOSCENZE

Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità nei suoi aspetti essenziali e in relazione al movimento: posture, assi e piani, schemi motori dinamici e posturali)  
 Conoscere il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.)  
 Conoscere le fasi di sviluppo motorio in età evolutiva.  
 Conoscere da un punto di vista anatomico funzionale il sistema muscolo scheletrico

Definire e classificare le capacità motorie  
 La resistenza: definizione, classificazione, fattori , metodi ed effetti  
 Conoscere da un punto di vista anatomico funzionale l'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.  
 Conoscere alcuni test funzionali finalizzati alla rilevazione della resistenza

#### ABILITÀ

Controllare nei diversi piani dello spazio i movimenti permessi dalle articolazioni  
 Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento (posizioni e movimenti fondamentali)  
 Utilizzare il lessico specifico della disciplina  
 Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate  
 Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli ed articolazioni  
 Riconoscere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo

Rilevare la frequenza cardiaca  
 Controllare l'intensità del movimento nel lavoro aerobico.

## Classe seconda

### CONOSCENZE

### ABILITÀ

Definire e classificare le capacità motorie coordinative

Le abilità motorie: definizione e classificazione.

Conoscere il processo di apprendimento motorio e i sistemi anatomico- funzionali di riferimento: sistema nervoso e muscolo-scheletrico

Il riscaldamento: generale e specifico

La velocità: definizione, classificazione, fattori , metodi ed effetti.6

Differenti forme di produzione di energia

Conoscere alcuni test funzionali finalizzati alla rilevazione della velocità

Il movimento come linguaggio sociale: la comunicazione corporea e la prossemica.

Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento, potenziando e padroneggiando gli schemi motori di base.

Riconoscere le capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti.

Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali

Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali

Riconoscere in quale fase di apprendimento di un movimento ci si trova

Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo

Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo

Progettare una fase di riscaldamento (generale e specifico)

Controllare e dosare l'intensità del movimento in funzione della durata della prova

Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la velocità

Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva

## Secondo biennio

### Classe terza

#### Obiettivi specifici di apprendimento

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.

**Competenze di cittadinanza:** - agire in modo responsabile;- Individuare collegamenti e relazioni; - acquisire ed interpretare l'informazione ; - Progettare

#### Competenze disciplinari:

- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche;
- Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio in modo adeguato.
- Comunicare con i linguaggi non verbali per esprimere emozioni, stati d'animo

CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Le capacità coordinative speciali :accoppiamento e combinazione, orientamento spazio-temporale, ritmizzazione</p> <p>La forza: definizione, classificazione, fattori , metodi ed effetti. Conoscere le azioni determinate dai muscoli Conoscere alcuni test funzionali di rilevazione della forza</p> <p>Il movimento come linguaggio espressivo</p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli motori Saper realizzare in modo efficace, idoneo, fluido, corretto ed economico l'azione motoria richiesta, adeguandola alle diverse situazioni spazio-temporali. Utilizzare la capacità di ritmizzazione in contesti vari</p> <p>Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la forza Saper utilizzare adeguatamente piccoli e grandi attrezzi in azioni motorie richiedenti un particolare impegno muscolare Assumere posture corrette in attività che richiedono l'utilizzo di carichi naturali o sovraccarichi</p> <p>Muoversi per esprimere emozioni Individuare modalità espressive gestuali per comunicare</p>

**Classe quarta**

CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Le capacità coordinative speciali: differenziazione motoria, reazione motoria, fantasia motoria, equilibrio.</p> <p>La flessibilità: definizione, classificazione, metodiche di allenamento, principi. Aspetti anatomico-funzionali relativi alla flessibilità Conoscere alcuni test funzionali finalizzati alla rilevazione della flessibilità</p> <p>Il linguaggio corporeo e sue modalità di espressione: il mimo, la danza ,l'acrosport</p>	<p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive. Realizzare movimenti differenziando la contrazione muscolare in risposta a situazioni mutevoli Riconoscere le principali capacità motorie coordinative coinvolte nel movimento</p> <p>Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la flessibilità</p> <p>Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p>

**Quinto anno**

**Obiettivi specifici di apprendimento**

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socio-culturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

<b>Competenze di cittadinanza:-</b> Comunicare; - Imparare ad imparare;- Progettare
<b>Competenze disciplinari:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche</li> <li>- Controllare i movimenti per risolvere un compito motorio in modo adeguato.</li> <li>- Comunicare con i linguaggi non verbali per esprimere emozioni, stati d'animo</li> </ul>

CONOSCENZE	ABILITA'
<p>Conoscere i principi fondamentali della teoria dell'allenamento            Rapporto tra sistemi energetici ed allenamento            La programmazione dell'allenamento            Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.            Il fitness e sue discipline</p> <p>Conoscere gli aspetti mentali del movimento: gli stati emozionali e come vengono gestiti dal nostro corpo nello sport e nella vita quotidiana.</p>	<p>Programmare una seduta di allenamento</p> <p>Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica</p> <p>Saper utilizzare in modo adeguato i test funzionali</p> <p>Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva</p>

Lo sport, le regole e il fair play	
Primo biennio	
<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>	
<p>La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</p>	
<p><b>Competenze di cittadinanza:</b> Collaborare e partecipare;- Agire in modo autonomo e responsabile;- Risolvere problemi;. Acquisire ed interpretare l'informazione</p>	
<p><b>Competenze disciplinari:</b>            Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra</p>	
Classe prima	
CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Conoscere la storia, i fondamentali individuali e le regole degli sport praticati            Conoscere la terminologia, e il regolamento tecnico degli sport praticati.            I gesti arbitrali dello sport praticato</p>	<p>Praticare in forma globale vari giochi pre sportivi, sportivi e di movimento .            Adattarsi a regole e spazi diversi per consentire la partecipazione di tutti            Eseguire e controllare i fondamentali individuali degli sport            Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione di gioco</p>
Classe seconda	
CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Conoscere la storia, i fondamentali individuali e le regole degli sport praticati</p>	<p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p>

<p>Conoscere la terminologia, e il regolamento tecnico degli sport praticati.</p> <p>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati</p>	<p>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportiva.</p> <p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.</p> <p>Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto</p> <p>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato</p>
---	---

<b>Secondo biennio</b>	
<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>	
<p>L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.</p>	
<p><b>Competenze di cittadinanza:</b>- collaborare e partecipare;- agire in modo autonomo e responsabile;- Risolvere problemi;- Acquisire ed interpretare l'informazione</p>	
<p><b>Competenze disciplinari:</b> Utilizzare i gesti tecnici e le strategia dei principali sport individuali e di squadra</p>	
<b>Classe terza</b>	
<p>Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra).</p> <p>Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p> <p>Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>	<p>Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e situazioni anche proponendo varianti.</p> <p>Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.</p> <p>Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport</p>
<b>Classe quarta</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<p>Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati</p> <p>Approfondire l'aspetto educativo e sociale dello sport .</p> <p>Conoscere la storia dello sport: dall'epoca primitiva alla nascita delle Olimpiadi nell'antica Grecia</p>	<p>Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche</p> <p>Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</p> <p>Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive.</p>

<b>Quinto anno</b>	
<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>	
Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.	
<b>Competenze di cittadinanza:-</b> Collaborare e partecipare;- agire in modo autonomo e responsabile;- Risolvere problemi;- acquisire e interpretare l'informazione	
<b>Competenze disciplinari:</b> Utilizzare i gesti tecnici e le strategie dei principali sport individuali e di squadra	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport praticati. Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive.). Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo. Sport, storia e politica: la storia delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi. Lo sport nei regimi totalitari	Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi. Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse...).

<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	
<b>Primo biennio</b>	
<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>	
Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.	
<b>Competenze di cittadinanza:</b> Collaborare e partecipare; agire in modo autonomo e responsabile; interpretare l'informazione; -individuare collegamenti e relazioni.	
<b>Competenze disciplinari:</b> Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza ed al mantenimento della salute dinamica	

<b>Classe prima</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza in palestra.  Il concetto di salute dinamica  I pilastri della salute  I fattori che influenzano la salute  Norme igieniche per la pratica sportiva  Conoscere le posture corrette per prevenire i paramorfismi</p>	<p>Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto.  Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni  Applicare i comportamenti di base riguardo igiene, alimentazione e sicurezza.  Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie  Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</p>
<b>Classe seconda</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere gli effetti e i benefici dell'attività fisica sulla salute  Le linee guida dell'OMS sull'attività fisica  I principi alimentari e la piramide alimentare  La sicurezza nello sport  Il concetto di dipendenza  La dipendenza da fumo e da alcol</p>	<p>Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni  Applicare i comportamenti di base riguardo igiene, alimentazione e sicurezza  Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie  Assumere comportamenti corretti finalizzati al miglioramento della salute</p>
<b>Secondo biennio</b>	
<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>	
<p>Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.</p>	
<p><b>Competenze di cittadinanza:</b> collaborare e partecipare, -agire in modo autonomo e responsabile; interpretare l'informazione;- individuare collegamenti e relazioni</p>	
<p><b>Competenze disciplinari:</b>  Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza ed al mantenimento della salute dinamica</p>	
<b>Classe terza</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere le procedure per il primo soccorso: i traumi ,le emergenze e le urgenze  La dipendenza da droghe  Rapporto tra alimentazione e attività fisica</p>	<p>Applicare le procedure del primo soccorso.  Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere</p>

<b>Classe quarta</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere il codice comportamentale del primo soccorso.            La tecnica di RCP            L'alimentazione: metabolismo e fabbisogno energetico            Le dipendenze comportamentali</p>	<p>Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.             Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.</p>
<b>Quinto anno</b>	
<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>	
<p>Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport</p>	
<p><b>Competenze di cittadinanza:</b> collaborare e partecipare; - Agire in modo autonomo e responsabile; Interpretare l'informazione;- Individuare collegamenti e relazioni.</p>	
<p><b>Competenze disciplinari</b>            Utilizzare le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione, assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza ed al mantenimento della salute dinamica</p>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ'</b>
<p>Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.            Il doping: una pratica da evitare            L'alimentazione: metabolismo, fabbisogno energetico e rapporto tra alimentazione e sport.            Conoscere le patologie connesse a comportamenti alimentari scorretti.            I disturbi alimentari</p>	<p>Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso. La BLSD.             Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo.            Adottare comportamenti alimentari responsabili.</p>

## Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

### Primo biennio

#### Obiettivi specifici di apprendimento

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

**Competenze di cittadinanza:** Agire in modo responsabile;- Individuare collegamenti e relazioni; Acquisire e interpretare l'informazione;- progettare

**Competenze disciplinari:** Praticare attività motorie sportive in ambiente naturale , adeguando attrezzature e abbigliamento , ed operando in sicurezza.

### Classe prima

#### CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale e loro benefici.  
Fattori che influenzano le attività in ambiente naturale  
Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.  
Conoscere gli strumenti di orientamento

#### ABILITÀ

Orientarsi con l'uso di una mappa e/o bussola.  
Adeguare abbigliamento e attrezzatura alle diverse attività.  
Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente, attività in plein air.

### Classe seconda

#### CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale  
Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività in ambiente naturale

#### ABILITÀ

Praticare in forma globale varie attività all'aperto.  
Orientarsi con l'uso di una bussola e di una mappa  
Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici  
Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti

## Secondo biennio

### Obiettivi specifici di apprendimento

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici ed informatici

**Competenze di cittadinanza:** agire in modo responsabile; individuare collegamenti e relazioni; -acquisire ed interpretare l'informazione; progettare

**Competenze disciplinari:** Praticare attività motorie sportive in ambiente naturale , adeguando attrezzature e abbigliamento , ed operando in sicurezza.

### Classe terza

#### CONOSCENZE

Le attività in ambiente naturale  
Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività in ambiente naturale.

#### ABILITÀ

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti adeguando abbigliamento ed attrezzature alle diverse attività.  
Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici  
Praticare in forma globale varie attività all'aperto

<b>Classe quarta</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere e comprendere il rapporto tra sport e ambiente</p> <p>Conoscere i contributi innovativi della tecnologia legati allo sport.</p> <p>Conoscere l'uso del cardiofrequenzimetro.</p> <p>La tecnologia applicata al fitness</p>	<p>Individuare azioni che possano implementare la sostenibilità</p> <p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti adeguando abbigliamento ed attrezzature alle diverse attività.</p> <p>Utilizzare strumenti tecnologici ed informatici nell'attività sportiva</p>
<b>Quinto anno</b>	
<b>Obiettivi specifici di apprendimento</b>	
<p>Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale a ciò preposta.</p>	
<p><b>Competenze di cittadinanza:</b> - agire in modo responsabile; individuare collegamenti e relazioni; acquisire ed interpretare l'informazione;-progettare.</p>	
<p><b>Competenze disciplinari:</b> Praticare attività motorie sportive in ambiente naturale , adeguando attrezzature e abbigliamento , ed operando in sicurezza.</p>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ'</b>
<p>Conoscere alcune discipline sportive che si svolgono in ambiente naturale e loro caratteristiche: sci, vela, arrampicata sportiva.</p> <p>Strumenti tecnologici di supporto all'attività sportiva</p> <p>Gli exergames</p>	<p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti adeguando abbigliamento ed attrezzature alle diverse attività.</p> <p>Utilizzare strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, tablet, Smartphone)</p> <p>Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.</p>

### Attività complementari

Durante i cinque anni, il curriculum può essere arricchito con:

- Eventi sportivi scolastici (gare, tornei).
- Progetti multidisciplinari in collaborazione con altre materie (educazione civica, biologia, ecc.).
- Uscite didattiche (escursioni, giornate sulla neve, ecc.) per promuovere l'attività all'aria aperta e la scoperta di nuovi sport.

# Discipline Sportive

## Finalità specifiche della disciplina

Alla fine del primo biennio, viste le Indicazioni Nazionali per la materia “Discipline Sportive” (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali:

- Saper integrare le conoscenze di base della biologia dell’azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo;
- Acquisire gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione sportiva e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva;
- Affinare le condotte motorie e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport programmati.

Alla fine del secondo biennio, viste le Indicazioni Nazionali per la materia “Discipline Sportive” (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali:

- Ampliare le conoscenze teoriche e tecno-pratiche delle specialità e delle discipline sportive praticate nel secondo biennio con approfondimenti specifici;
- Conoscere le tematiche della programmazione dell’allenamento sportivo differenziato per specializzazione tecniche e per livelli di apprendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione;
- Acquisire gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato;
- Affinare la produzione dei gesti sportivi e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport praticati.

Alla fine del quinto anno, viste le Indicazioni Nazionali per la materia “Discipline Sportive” (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali:

- Ampliare le conoscenze teoriche e tecno-pratiche delle specialità e delle discipline sportive praticate nel quinto anno con approfondimenti specifici e analisi comparate con gli sport praticati nel corso dei due bienni precedenti;
- Conoscere le tematiche della programmazione dell’allenamento sportivo differenziato per specializzazione tecniche e per livelli di apprendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione;
- Acquisire gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato;
- Affinare la produzione dei gesti sportivi e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport praticati, gestire compiti di arbitraggio e giuria.

**Nella programmazione delle discipline sportive la scuola si avvale di personale tecnico federale che lavora in compresenza con il docente di scienze motorie della classe , per approfondimenti nelle varie discipline sportive.**

**I docenti e i tecnici concordano insieme la progettazione delle attività e la verifica finale .**

## Obiettivi specifici di apprendimento

### Primo biennio

#### SPORT INDIVIDUALE OUTDOOR – ATLETICA

CONOSCENZE	ABILITÀ
Cenni storici ed evoluzione, regolamento, organizzazione federale. Teoria delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare). Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.	Tecniche di esecuzione dei propedeutici del gesto sportivo nelle discipline di base. Tecniche di esecuzione del gesto sportivo nelle discipline di base. Tattiche di gara Gestione arbitrale

#### SPORT INDIVIDUALE INDOOR - NUOTO

CONOSCENZE	ABILITÀ
Cenni storici ed evoluzione, regolamento, organizzazione federale (FIN, CONI e CIO). Teoria degli stili, struttura delle tecniche di esecuzione del gesto sportivo. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento e prestazione	Tecniche di esecuzione dei propedeutici del gesto sportivo negli stili di base. Tecniche di esecuzione del gesto sportivo negli stili di base. Tattiche di gara. Gestione arbitrale

#### SPORT di squadra INDOOR - PALLACANESTRO

CONOSCENZE	ABILITÀ
Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIP, CONI e CIO)  Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, teoria e metodologia dell'allenamento, specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.  Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica.  Pallacanestro e disabilità (baskin)	I fondamentali individuali di attacco e difesa.  Le collaborazioni.  I fondamentali di squadra.  Tattiche di gioco.  Gestione arbitrale

<b>GIOCO SPORTIVO OUTDOOR - RUGBY</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIR e CONI e CIO).</p> <p>Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p>	<p>I fondamentali individuali di attacco e difesa. Le collaborazioni.</p> <p>I fondamentali di squadra. Tattiche di gioco Gestione arbitrale</p>

<b>SPORT INDIVIDUALE GINNASTICA ARTISTICA</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FGI e CONI e CIO).</p> <p>Specialità in base al genere: maschili e femminili</p> <p>Codice dei punteggi.</p> <p>Gli schemi motori, le andature specifiche.</p> <p>Il corpo libero, il volteggio, la trave</p> <p>Specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p>	<p>Esercizi propedeutici per il miglioramento delle capacità motorie di base.</p> <p>Esercizi di mobilità a corpo libero e con attrezzi.</p> <p>Elementi base della ginnastica: diversi livelli di occupazione dello spazio (in piedi, al suolo, diverse posture); andature, rotazioni, ecc. anche in successione</p> <p>Il riscaldamento specifico.</p>

## Secondo biennio

### SPORT INDIVIDUALE OUTDOOR - ATLETICA

CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Completamento dello studio delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare).</p> <p>Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi.</p> <p>Teoria e metodologia dell'allenamento.</p> <p>Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness.</p> <p>Strumenti e tecniche di apprendimento.</p> <p>Specificità dei programmi di allenamento.</p> <p>Atletica e disabilità, elementi conoscitivi, organizzazione federale, sport paraolimpico, CONI e CIP</p>	<p>Tecniche di esecuzione dei propedeutici del gesto sportivo nelle discipline di base.</p> <p>Tecniche di esecuzione del gesto sportivo nelle discipline di base.</p> <p>Tattiche di gara.</p> <p>Gestione arbitrale e organizzazione gare</p>

### SPORT DI COMBATTIMENTO

CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Classificazione degli sport di combattimento.</p> <p>Arti marziali e agonismo, regolamenti, organizzazione federale, enti di promozione sportiva.</p> <p>Struttura del gesto tecnico</p> <p>Teoria e metodologia dell'allenamento</p> <p>Specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione</p> <p>Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica</p> <p>Sport di combattimento e disabilità</p>	<p>Tecniche di esecuzione del gesto sportivo della disciplina praticata.</p> <p>Tecnica di esecuzione dei propedeutici.</p> <p>Gestione arbitrale</p>

<b>GIOCO SPORTIVO INDOOR - PALLAVOLO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIPAV, CONI e CIO).</p> <p>Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, teoria e metodologia dell'allenamento, specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p> <p>Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica.</p> <p>Pallavolo e disabilità</p>	<p>I fondamentali individuali di attacco e difesa. Le collaborazioni.</p> <p>I fondamentali di squadra.</p> <p>Tattiche di gioco.</p> <p>Gestione arbitrale</p>
<b>GIOCO SPORTIVO OUTDOOR - CALCIO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIGC, CONI e CIO).</p> <p>Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, teoria e metodologia dell'allenamento, specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p> <p>Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica</p> <p>Calcio e disabilità, sport integrato</p>	<p>I fondamentali individuali di attacco e difesa. Le collaborazioni.</p> <p>I fondamentali di squadra.</p> <p>Tattiche di gioco.</p> <p>Gestione arbitrale</p>
<b>QUINTO ANNO</b>	
<b>SPORT PRATICATO PERSONALE ( Individuale / squadra)</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FEDERAZIONE DI RIFERIMENTO, CONI e CIO).</p> <p>Sport di squadra, Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra.</p> <p>Sport individuale, Struttura del gesto tecnico.</p> <p>Teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p> <p>Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica</p> <p>Sport praticato e disabilità.</p>	<p>Produzione attraverso il metodo della ricerca-studio di saggio breve sullo sport praticato.</p> <p>Esposizione circostanziata di aspetti specifici dello sport praticato utilizzando anche tecnologia informatica.</p> <p>Strutturare percorsi allenanti delle capacità motorie o tecniche relativi ad aspetti specifici dello sport praticato</p>

<b>BENESSERE E SALUTE - FITNESS</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Wellness, fitness e salute.  Fitness a corpo libero indoor e outdoor  Fitness e attrezzi  Fitness aerobico e muscolare  Teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.  Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica  Costi energetici dell'attività fisica, adattamenti cardio circolatori durante l'esercizio fisico, sviluppo muscolare e respiratorio, rendimento e prestazione, , metabolismo energetico, metodi e test di misurazione e valutazione.</p>	<p>Tecniche di esecuzione di esercizi a corpo libero.  Tecniche di esecuzione di esercizi con attrezzi..  Tecniche di esecuzione di esercizi nei circuiti allenanti.  Strutturare ed eseguire percorsi allenanti delle capacità motorie a corpo libero e con attrezzi.  Somministrare test.</p>
<b>SPORT INDIVIDUALE OUTDOOR E INDOOR - PADEL TENNIS-TENNIS TAVOLO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIT, CONI e CIO). FITET  Acquisire la conoscenza delle tecniche di gioco del Padel, in singolo e in doppio, applicando tattiche e strategie, attenendosi ai principi del fair play.  Acquisire la conoscenza delle tecniche di gioco del Padel, in singolo e in doppio, applicando tattiche e strategie, attenendosi ai principi del fair play  Sviluppare le conoscenze e le abilità dell'allievo a livello cognitivo, affettivo-relazionale e meta cognitivo attraverso il gioco del Padel.  Teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.  Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica</p>	<p>Tecniche di esecuzione del gesto sportivo della disciplina praticata  Tecnica di esecuzione dei propedeutici  Conoscere e applicare i gesti tecnici fondamentali del Padel: impugnatura, servizio, diritto, rovescio, smash, voléé, uscita di parete, pallonetto, contro-parete..  Tennis tavolo:impugnatura, servizio,diritti,rovescio, effetto.  Gestione arbitrale</p>
<b>GIOCO DI SQUADRA – PALLAMANO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIGH, CONI e CIO).  Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.  Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica. Pallamano e disabilità, sport integrato</p>	<p>I fondamentali individuali di attacco e difesa Le collaborazioni  I fondamentali di squadra  Tattiche di gioco  Gestione arbitrale</p>

<b>MOUNTAIN BIKE</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale  Le tecniche sull'uso della bici da fuoristrada  Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica.  La gestione della prestazione in gara, la componente mentale negli sport di fatica.</p>	<p>Le capacità coordinative e condizionali tipiche della mountain bike.  La partenza, la frenata, la percorrenza in curva, lo slalom, le gimkane.  La pedalata in piedi, la salita, la discesa, la pedalata.  L'andatura in fuoristrada, il fuori sella, il single track, il salto.</p>

**Fanno parte integrante del curricolo verticale i progetti degli sport in ambiente naturale: Vela e Sci alpino.**

I due progetti didattici, oltre a potenziare le qualità motorie generali (condizionali e coordinative degli alunni), tenderanno al miglioramento dei seguenti obiettivi trasversali:

- a) sperimentare situazioni di gruppo nuove permettendo la collaborazione con ragazzi di classi diverse, promuovere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo e gli altri con lo scopo di raggiungere traguardi comuni;
- b) stimolare e controllare il timore rappresentato da situazioni motorie e ambientali nuove e di varie difficoltà, favorendo e sperimentando l'esecuzione di gesti che esprimono sensazioni e stati d'animo;
- c) rispetto delle regole, gestione personale ed autocontrollo soprattutto al di fuori delle specifiche lezioni tecniche vedi spazi comuni, stanza in albergo, ristorante, ecc.
- d) autonomia ed allenamento nel prendere rapide e giuste decisioni nelle varie situazioni che potranno verificarsi anche in funzione della scoperta e dello studio del territorio;
- d) confronto sportivo agonistico ed autovalutazione sperimentando l'organizzazione e la gestione di un evento sportivo come la gara finale o le prove di valutazione dei livelli raggiunti.

<b>ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE: VELA (I BIENNIO)</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale  Linguaggio specifico della vela e del windsurf  Nozioni di sicurezza in mare  Andature e manovre  La rosa dei venti  Cenni di meteorologia  Principali nodi marinari</p>	<p>Armare e disarmare.  Osservare il vento.  Utilizzare le diverse manovre, la partenza e l'arrivo.</p>

<b>ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE: SCI (II BIENNIO)</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere il territorio montano: caratteristiche e opportunità.            Cenni di meteorologia e nivologia.            Le norme di comportamento in montagna.            Riconoscere i pericoli, rispettare l'ambiente.            La ginnastica presciistica            Il riscaldamento specifico e l'attrezzatura Gli schemi motori dello sci alpino</p>	<p>Sperimentare situazioni motorie nuove.            Stimolare e controllare il timore rappresentato da situazioni nuove e di varie difficoltà.            Padroneggiare gli schemi motori e le tecniche di base dello sci</p>

### **METODOLOGIE MEZZI E STRUMENTI**

Lezione frontale e interattiva, attività laboratoriale, problem-solving, cooperative learning, flipped classroom, apprendimento cooperativo, attività sincrone e asincrone; Lim, materiale digitale.

**Gli alunni esonerati dalla pratica** per motivi di salute, svolgeranno sistematicamente una relazione scritta (file), descrittiva dei contenuti svolti, parteciperanno con funzioni di arbitraggio, di supporto organizzativo - registrazione dati ecc... all'insegnante e ai compagni.

### **CRITERI DI VALUTAZIONE E VERIFICHE**

Nella valutazione si farà riferimento ai seguenti aspetti:

livello delle conoscenze e delle competenze, abilità e capacità maturate;  
 miglioramento/potenziamento rispetto il livello di partenza;  
 qualità del lavoro scolastico rilevabile in termini di frequenza, partecipazione e interesse dimostrati per le varie attività;  
 rispetto del materiale e delle norme di convivenza civile

Le verifiche saranno sia di tipo pratico che teorico e verranno proposte al termine di ogni modulo o unità di apprendimento. Le tipologie di verifica verranno scelte dal Docente, in considerazione dell'indirizzo di studi, della disciplina e della situazione classe. Per gli alunni che abbiano presentato richiesta di esonero, debitamente certificata da un medico, verranno strutturate verifiche scritte o interrogazioni orali sugli aspetti teorici della disciplina che verteranno sugli argomenti trattati durante il periodo di esonero. Le verifiche sommative svolte in palestra e/o in classe comprenderanno:

- Prove strutturate e semi-strutturate (scelta multipla, vero-falso, risposta aperta)
- Relazioni
- Verifiche orali (semplici domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni, tradizionali interrogazioni);  
 Verifiche scritte con quesiti a risposta breve
- Schede di autovalutazione e riflessione sul proprio operato
- Test motori  
 Prove pratiche strutturate e semi strutturate con valutazione tramite griglia;
- Compiti operativi o in situazione (affrontare situazioni, portare a termine compiti in prima persona, realizzare prodotti, risolvere problemi, ecc.)
- Schede di autovalutazione e riflessione sul proprio operato.

Le verifiche sommative saranno effettuate in numero non inferiore a tre per quadrimestre tra pratiche e teoriche. Si stabilisce un minimo di prove pratiche/teoriche per quadrimestre: 3

**CRITERI PER LA CORRISPONDENZA TRA VOTI E LIVELLI DI CONOSCENZA E ABILITÀ:**

**(Corrispondenza tra i voti e le abilità specifiche, in termini di Conoscenze-Competenze-Abilità**

**RUBRICHE VALUTATIVE**

<b>Livelli &gt;</b>	<b>LIVELLO AVANZATO</b>	<b>LIVELLO INTERMEDIO</b>	<b>LIVELLO BASE</b>	<b>LIVELLO INSUFFICIENTE</b>	<b>LIVELLO INSUFFICIENTE</b>
<b>Valutazione docimologica &gt;</b>	<b>10/9</b>	<b>8/7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3/4</b>
<b>ASPETTO MOTORIO</b>  <b>Descrittori &gt;</b>	Realizza gesti tecnicamente corretti, efficaci nei risultati e armonici nell'esecuzione	Il movimento è organizzato in modo discretamente plastico, l'azione risulta nel complesso valida	Il gesto effettuato è globalmente accettabile nelle modalità di esecuzione. I risultati dell'azione sono sufficienti	L'esecuzione dei movimenti è approssimativa e denota una organizzazione psicomotoria. Il risultato dell'azione non è sempre evidente	La scarsa organizzazione psicomotoria e la non corretta padronanza delle modalità di esecuzione rendono inefficace l'azione compiuta
<b>ASPETTO TECNICO E TATTICO DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA</b> <b>Descrittori&gt;</b>	Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco	Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco	Esegue correttamente i fondamentali	Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo	Non sa eseguire i fondamentali; si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio
<b>ASPETTO COGNITIVO</b>  <b>Descrittori &gt;</b>	Conosce gli argomenti in modo completo e dettagliato, utilizza in modo corretto la terminologia specifica. È in grado di collegare le conoscenze teoriche acquisite con gli aspetti operativi sperimentati	Conosce discretamente i contenuti della materia e adotta un linguaggio generalmente appropriato. Sa cogliere i riferimenti teorici essenziali nello svolgimento delle attività	Conosce e comprende i contenuti nelle linee fondamentali, utilizza un lessico sufficientemente adeguato	Conosce in modo parziale gli argomenti e fa un uso impreciso ed approssimativo dei termini	Mostra gravi lacune nella conoscenza degli argomenti; l'esposizione e l'espressione sono carenti

<b>ASPETTO COMPORTAMENTA LE PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONI CURRICOLARI</b>	Partecipa costantemente, in modo attivo e con elevato interesse. Svolge un ruolo positivo all'interno del gruppo coinvolgendo anche i compagni; sempre molto corretto e responsabile, si impegna con rigore e metodo. Assenze e giustificazioni non superano il 5% delle ore di lezione.	Partecipa attivamente e in modo proficuo, collabora con i compagni e si impegna costantemente in modo adeguato. Generalmente è corretto e responsabile. Assenze e giustificazioni superano il 5% delle ore di lezione.	Partecipa in modo continuo ma poco attivo. Collabora con i compagni se sostenuto; si impegna in modo accettabile rispettando le regole stabilite. Assenze e giustificazioni superano il 10% delle ore di lezione. Solo su invito dell'insegnante partecipa alle attività.	Partecipa in modo discontinuo ed è poco disponibile alla collaborazione. Adotta un comportamento dispersivo o di disturbo e si impegna in modo superficiale e settoriale. Giustifica spesso, le assenze sono frequenti e numerose, non partecipa alle attività complementari e di supporto alla didattica.	Partecipa saltuariamente e con poco interesse. Non collabora e si controlla con difficoltà; Disturba di frequente e mostra notevoli carenze nell'impegno. Numerose giustificazioni ed assenze. Non partecipa alle attività complementari e di supporto alla didattica.
---	---	---	--	---	---

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE – Prove pratiche-  
Descrittori per la verifica dello sviluppo delle capacità  
condizionali\***

3/4	Esegue l'attività richiesta con continue interruzioni
5	Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, ma non raggiunge lo standard richiesto
6	Esegue l'attività richiesta senza interruzioni e raggiunge lo standard richiesto
7	Svolge l'attività proposta distribuendo l'affaticamento nel tempo richiesto
8/9/10	Svolge l'attività proposta raggiungendo una valida prestazione

\*Il grado di sviluppo delle capacità condizionali verrà verificato anche quale "prerequisito" di gesti motori e sportivi e quale "presupposto" di tutte le attività di tipo coordinativo.

**Descrittori per la verifica dello sviluppo delle capacità coordinative**

3/4	Dimostra difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio
5	Esegue in modo impreciso e difficoltoso l'esercizio
6	Riesce a svolgere tutto l'esercizio con qualche imprecisione
7	Esegue tutto l'esercizio in modo corretto
8	Esegue tutto l'esercizio in modo corretto, sicuro e fluido
9	Esegue tutto l'esercizio utilizzando al massimo le sue "potenzialità" condizionali
10	Esegue tutto l'esercizio apportando anche contributi personali (originalità esecutiva)

**Descrittori per la verifica degli apprendimenti  
tecnico/tattici relativi ai "giochi di squadra"**

3/4	Esegue i fondamentali con molta difficoltà
5	Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo
5	Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo
6	Esegue correttamente i fondamentali
7	Esegue correttamente i fondamentali; a volte li sa applicare nelle dinamiche di gioco
8	Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco
9	A volte sa applicare anche soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco
10	Applica sempre soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco

**Descrittori per le verifiche dell'espressività corporea**

3/4	Partecipa all'attività manifestando evidente disinteresse
5	Partecipa all'attività accettando gli stimoli proposti in modo superficiale ed eseguendo in modo scorretto
6	Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto
7	Partecipa all'attività eseguendo in modo corretto e a ritmo
8	Partecipa all'attività in modo personale ed esegue correttamente e a ritmo
9/10	Partecipa all'attività con esecuzione corretta, a ritmo e personale, apportando contributi creativi