



LICEO "MARGHERITA DI CASTELVÍ" Liceo delle Scienze Umane – Liceo Economico Sociale- Liceo
Linguistico – Liceo
Linguistico Internazionale

PROGRAMMAZIONE PER AMBITO DISCIPLINARE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2022/2023

L'AMBITO DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE STABILISCE CHE:

1. Le docenti prevedono un congruo numero di ore per il recupero in itinere e una verifica finale che accerti l'eventuale recupero avvenuto, tale recupero può essere attuato alla fine di uno o più moduli a seconda delle necessità del docente e della classe.
2. Le docenti prevedono due valutazioni in totale (che possono essere prove semi strutturate, pratiche e teoriche compatibilmente con il programma che verrà affrontato). Si esprimerà un unico voto che farà media tra le varie prove effettuate.
3. Le docenti si propongono di favorire, quando si presenti l'occasione, i collegamenti interdisciplinari.
4. Le docenti favoriranno quando possibile la didattica laboratoriale, prevedono prove pratiche e/o orali per il recupero in caso di sospensione del giudizio nello scrutinio finale.
5. Le docenti richiedono un'attrezzatura idonea e consona al contesto scolastico, soprattutto durante le lezioni pratiche.

Alla data di redazione del presente documento fanno parte del dipartimento i docenti:

DOCENTI	MATERIA
ANNA CANETTO	Scienze motorie e sportive
CARTA FRANCESCA	Scienze motorie e sportive
PAOLA PILICCHI	Scienze motorie e sportive
PALA EMANUELA	Scienze motorie e sportive
ALESSANDRA MELIS	Scienze motorie e sportive
SARA ANTONELLA ME	Scienze motorie e sportive (Coordinatore del Dipartimento)
STEFANIA MAMIA	Scienze Motorie e sportive

QUADRO DELLE COMPETENZE IN SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Conoscenza del proprio corpo e delle sue modificazioni	Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.
Percezione sensoriale (vista, tatto, udito, ritmo)	Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.	Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni.
Coordinazione (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio/tempo)	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.	. Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva
Sicurezza (prevenzione e primo soccorso)	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza nelle strutture e negli spazi aperti	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza

		propria e altrui.
Salute e corretti stili di vita	Assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e di benessere.	Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica

ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE IN ABILITA' E CONOSCENZE QUADRO DELLE COMPETENZE CHIAVE

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse; assumere posture corrette durante l'utilizzo di carichi; organizzazione di percorsi; autovalutazione ed elaborazione dei risultati.	Conoscere le potenzialità del corpo in movimento, le posture e le funzioni fisiologiche
Coordinazione, schemi motori, equilibrio ed orientamento	Consapevolezza della risposta motoria da adottare; gestire in autonomia l'avviamento dell'attività e la trasferibilità di metodi e tecniche di allenamento adattandole alle situazioni	. Conoscere i principi scientifici fondamentali intrinseci alla prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento
Espressività corporea	Padroneggiare movimenti e aspetti comunicativi del linguaggio non verbale;	Riconoscere la differenza fra il movimento funzionale ed espressivo esterno-interno; conoscere l'interazione tra linguaggio verbale e linguaggio non verbale
Gioco, gioco-sport, aspetti relazionali e cognitivi	Ricostruire e trasferire regole, strategie e tecniche di lavoro adattandole alle capacità/abilità spazi, tempi e mezzi di cui si dispone; imparare a lavorare in gruppo valorizzando le attitudini e propensioni individuali	Conoscere il valore dello sport e il suo ruolo educativo; conoscere la terminologia, gli aspetti tecnici e tattici delle varie discipline sportive e la loro evoluzione nel tempo
Risolvere i problemi	Sapersi adattare a situazioni imprevedibili o non convenzionali; saper affrontare problemi in situazioni non standardizzate, la cui soluzione è possibile, provando e verificando.	Conoscere le varie possibilità di criticità; conoscere la teoria delle azioni e interventi in caso di pericolo
Agire in modo autonomo e responsabile	Sapersi inserire in modo attivo e responsabile nel lavoro di gruppo; esprimere in autonomia il proprio pensiero assumendosi le proprie responsabilità	Conoscere il sistema di regole che sottendono in una società, essere consapevole della propria identità, dei limiti e delle possibilità di interazione e con gli altri
Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute (corretti stili	Conoscere i principi che favoriscono il mantenimento	Conoscere gli elementi fondamentali del primo

di vita)	dello stato di salute e benessere; sapersi migliorare e superare paure con se stessi; autocontrollo in situazioni problematiche, è in grado di svolgere movimenti controllati e consapevoli	soccorso; conoscere i propri limiti e le proprie potenzialità
----------	---	---

CLASSE: PRIMO BIENNIO

COMPETENZA	COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.	
MODULO N.1 TITOLO	Conoscere e padroneggiare il proprio corpo	
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Saper controllare il movimento dei segmenti corporei. Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie. Saper utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria e utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali. Conoscere la terminologia specifica, la grammatica funzionale e le funzioni del linguaggio. Rappresentare eventi, fenomeni, principi...stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi.	
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento Conoscere i cambiamenti della preadolescenza Riconoscere i ritmi Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali Contenuti: Test funzionali	
TEMPI	Settembre - maggio 2022	
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra	
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / test varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche	

COMPETENZA	COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA Coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento.	
MODULO N.2 TITOLO	Coordinazione.	
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione. Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni. È consapevole del ruolo e delle opportunità delle TSI nell'uso quotidiano. • Conoscere la terminologia specifica ecc.	

STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni Contenuti: Test sulla coordinazione
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche

COMPETENZA	COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA Aspetti relazionali e cognitivi del Gioco, gioco-sport, sport
MODULO N.3 TITOLO	Lo sport, le regole, il fair-play.
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Rispettare le regole in una attività sportiva e svolgere un ruolo attivo Svolgere funzioni di arbitraggio Relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi Gestire al meglio le proprie abilità tecniche e partecipare attivamente alla scelta delle tattiche. Conosce la terminologia specifica ecc.
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali Conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive Conoscere le regole del Fair-Play Contenuti: Pallavolo, pallacanestro, calcio, atletica, pallamano
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche

COMPETENZA	COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA Espressività corporea
MODULO N.4	

TITOLO	Espressività
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo Utilizzare in forma espressiva, creativa, originale il proprio corpo e gli oggetti. Conosce la terminologia specifica ecc.
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative Contenuti: Test di sull'espressività
TEMPI	Settembre - maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra dove possibile
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche

COMPETENZA	COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute.
MODULO N.5 TITOLO	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Condividere, utilizzare e rispettare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive. Organizzare semplici percorsi di allenamento e applicare i principi metodologici proposti per il mantenimento della salute. Conosce la terminologia specifica ecc.
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi Conoscere le principali norme igieniche. Cenni di anatomia umana. Contenuti: Adotta un abbigliamento idoneo alle lezioni. Sa fare assistenza ad un compagno simulando un infortunio. Svolge attività codificate e non nel rispetto della propria e altrui incolumità
TEMPI	Settembre - maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali

	interazioni docente/discente prove pratiche
--	--

COMPETENZA	COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA 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. Comunicazione nella madrelingua
MODULO N.6 TITOLO	Cittadinanza e Costituzione
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Rispettare i luoghi e gli attrezzi all'interno degli impianti sportivi Lavorare in squadra e competere all'insegna del rispetto delle regole. Individuare tra le cause degli incidenti stradali la mancata applicazione delle regole del codice della strada. Sapere come comportarsi in modo corretto alla guida di un mezzo. Riconoscere le cause del degrado dell'ambiente ed operare al fine di ridurre l'inquinamento Conoscere la terminologia specifica, la grammatica funzionale e le funzioni del linguaggio
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	UNITÀ 1 IL FAIR PLAY Conoscenze: Il Regolamento scolastico (PRIMO STEP) La Costituzione italiana - alcuni articoli (PRIMO STEP) Contenuti Scienze Motorie e Sportive Il regolamento d'istituto sull'uso delle palestre e Piano di evacuazione L'importanza del rispetto delle regole nelle competizioni sportive Definizione di fair play, le regole nello sport
TEMPI	Settembre - maggio 2022
METODOLOGIA	Didattica laboratoriale
MODALITÀ DI VERIFICA	Verifiche scritte o orali e/o pratiche
COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI	Il modulo può essere interdisciplinare

Obiettivi Minimi del primo biennio

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere la qualità delle tensioni muscolari, l'equilibrio, il controllo globale e segmentario del corpo; Conoscere gli schemi motori di base; Conoscere e sviluppare l'orientamento e la relazione spazio-tempo; Conoscere i Concetti base di anatomia e fisiologia del corpo umano: l'apparato locomotore	Esegue le gestualità motorie di base: correre, saltare, lanciare in forme e modalità diverse anche con l'uso di piccoli attrezzi Conoscere a livello di base le nozioni di igiene e l'anatomofisiologia del corpo umano: È in grado di riconoscere i principali distretti muscolari e il meccanismo della contrazione	Trasferire competenze e capacità in realtà ambientali diversificate Utilizzare un abbigliamento adeguato nelle diverse situazioni, discriminare le situazioni funzionali del proprio corpo comportandosi di conseguenza. Ha coscienza dei propri limiti e delle proprie capacità Condivide le regole e accetta i ruoli.

TEST D'INGRESSO OMOLOGO CLASSE PRIMA

Gimkana di primo livello Obiettivo: Valutazione della coordinazione generale e della preparazione fisica generale.

- 1) Prima corsia: Partenza e slalom tra i coni. (Cono saltato Penalità 1")
- 2) Seconda corsia: Balzi a zig-zag in avanzamento e passaggio sotto l'ostacolo (Tocco linea Penalità 1) e/o (Ost.alto non sup. Penalità 2")
- 3) Terza corsia: superamento libero dell'ostacolo basso; andatura in quadrupedia (klapp) decubito supino (Klapp rinuncia Penalità 5")
- 4) Quarta corsia: Skip tra le strisce di nastro adesivo; balzi a piè pari sui 5 metri (Balzi a piè pari non corretto penalità 2")
- 5) Quinta corsia: Corsa a navetta sui 5 metri. La valutazione terrà conto del tempo di esecuzione. (Corsa a navetta senza sup. cono penalità 1")



LICEO "MARGHERITA DI CASTELVÌ"
Liceo delle Scienze Umane – Liceo Economico Sociale- Liceo Linguistico – Liceo
Linguistico Internazionale

**PROGRAMMAZIONE PER AMBITO DISCIPLINARE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022/2023**

1. Le docenti prevedono un congruo numero di ore per il recupero in itinere e una verifica finale che accerti l'eventuale recupero avvenuto, tale recupero può essere attuato alla fine di uno o più moduli a seconda delle necessità del docente e della classe.
2. Le docenti prevedono due valutazioni in totale (che possono essere prove semi strutturate, pratiche e teoriche compatibilmente con il programma che verrà affrontato). Si esprimerà un unico voto che farà media tra le varie prove effettuate.
3. Le docenti si propongono di favorire, quando si presenti l'occasione, i collegamenti interdisciplinari.
4. Le docenti favoriranno quando possibile la didattica laboratoriale, prevedono prove pratiche e/o orali per il recupero in caso di sospensione del giudizio nello scrutinio finale.
5. Le docenti richiedono un'attrezzatura idonea e consona al contesto scolastico, soprattutto durante le lezioni pratiche.

CLASSE: SECONDO BIENNIO

COMPETENZA	COMUNICAZIONE NELLA MADRELINGUA IMPARARE A IMPARARE (Classi Terze) COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI (Classi Quarte) Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.
MODULO N.1 TITOLO	Conoscere e padroneggiare il proprio corpo
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Saper controllare il movimento dei segmenti corporei Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie. Saper utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria Utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali. È consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti. Gestisce in modo autonomo la conflittualità e favorisce il confronto
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento Conoscere i cambiamenti della preadolescenza Riconoscere i ritmi Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali Contenuti: Test funzionali
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni

	<p>analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche</p>
--	--

COMPETENZA	<p>IMPARARE A IMPARARE (Classi Terze) COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI (Classi Quarte) Coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento.</p>
MODULO N.2 TITOLO	Coordinazione
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	<p>Utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione. Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni. È consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti. Gestisce in modo autonomo la conflittualità e favorisce il confronto</p>
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	<p>Conoscenze: Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni Contenuti: Test sulla coordinazione</p>
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	<p>Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra</p>
MODALITÀ DI VERIFICA	<p>test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche</p>

COMPETENZA	<p>IMPARARE A IMPARARE (Classi Terze) COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI (Classi Quarte) Aspetti relazionali e cognitivi del Gioco, gioco-sport, sport.</p>
MODULO N.3 TITOLO	Lo sport, le regole, il fair-play
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	<p>Rispettare le regole in una attività sportiva e svolgere un ruolo attivo Svolgere funzioni di arbitraggio Relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi Gestire al meglio le proprie abilità tecniche e partecipare attivamente alla scelta delle tattiche. È consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti. Gestisce in modo autonomo la conflittualità e favorisce il confronto</p>
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	<p>Conoscenze: Conoscere le regole e i gesti arbitrali più importanti di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali Conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive Conoscere le regole del Fair-Play Contenuti:</p>

	Pallavolo, pallacanestro, calcio, atletica, pallamano
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra
MODALITÀ DI VERIFICA	Verifiche scritte orali Testo di compito per la verifica delle competenze

COMPETENZA	IMPARARE A IMPARARE (Classi Terze) COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI (Classi Quarte) Espressività corporea
MODULO N.4 TITOLO	Espressività
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo Utilizzare in forma espressiva, creativa, originale il proprio corpo e gli oggetti. È consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti. Gestisce in modo autonomo la conflittualità e favorisce il confronto
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative Contenuti: Test di sull'espressività
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche

COMPETENZA	IMPARARE A IMPARARE (Classi Terze) COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI (Classi Quarte) Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute.
MODULO N.5 TITOLO	Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Condividere, utilizzare e rispettare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive. Organizzare semplici percorsi di allenamento e applicare i principi metodologici proposti per il mantenimento della salute. È consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti. Gestisce in modo autonomo la conflittualità e favorisce il confronto
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi

	<p>Conoscere le principali norme igieniche. Cenni di anatomia umana. Contenuti: Adotta un abbigliamento idoneo alle lezioni. Sa fare assistenza ad un compagno simulando un infortunio. Svolge attività codificate e non nel rispetto della propria e altrui incolumità</p>
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	<p>Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra nei tempi e modi consentiti</p>
MODALITÀ DI VERIFICA	<p>test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche</p>

Obiettivi Minimi del secondo biennio

Conoscenze	Abilità	Competenze
<p>Conoscere il proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. Conoscere le regole fondamentali di almeno due giochi di squadra</p>	<p>Saper eseguire in modo corretto esercizi o fondamentali di gioco</p>	<p>Eseguire i gesti tecnici più appropriati alle situazioni di gioco, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione.</p>

6 Palleggio di pallavolo e bagher al muro

7 Arrampicata alla spalliera

8 Saltelli con funicella

9 Traslocazioni in equilibrio

10 Esercizi di coordinazione intersegmentaria associata e dissociata semplice.



LICEO "MARGHERITA DI CASTELVÌ"
Liceo delle Scienze Umane – Liceo Economico Sociale- Liceo Linguistico – Liceo
Linguistico Internazionale

PROGRAMMAZIONE PER AMBITO DISCIPLINARE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022/2023
CLASSE: QUINTA

COMPETENZA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE SPIRITO DI INIZIATIVA Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.
MODULO N.1 TITOLO	Conoscere e padroneggiare il proprio corpo
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Saper controllare il movimento dei segmenti corporei Riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie. Saper utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria Utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori degli sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Assume comportamenti adeguati rispetto al contesto (ovvero al lavoro e al gruppo).
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento Conoscere i cambiamenti della preadolescenza Riconoscere i ritmi Riconoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate per il miglioramento delle capacità condizionali Contenuti: Test funzionali
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra nei tempi e modi consentiti
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche

COMPETENZA	IMPARARE A IMPARARE COMPETENZE CIVICHE E SOCIALI Coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento.
MODULO N.2 TITOLO	Coordinazione
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE	Utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione.

(DESCRITTORI);	Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori degli sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Assume comportamenti adeguati rispetto al contesto (ovvero al lavoro e al gruppo).
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate Riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni Contenuti: Test sulla coordinazione
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra nei tempi e modi consentiti
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche

COMPETENZA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE SPIRITO DI INIZIATIVA E IMPRENDITORIALITA' Espressività corporea
MODULO N.4 TITOLO	Espressività
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo Utilizzare in forma espressiva, creativa, originale il proprio corpo e gli oggetti. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori dello sportivo (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Assume comportamenti adeguati rispetto al contesto (ovvero al lavoro e al gruppo).
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione Conoscere le proprie potenzialità espressive e creative Contenuti: Test di sull'espressività
TEMPI	Settembre – maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra nei tempi e modi consentiti
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi

	varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche
COMPETENZA	CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE SPIRITO DI INIZIATIVA Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e salute.
MODULO N.5 TITOLO	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
DESCRIZIONE DI COSA L'ALUNNO DEVE SAPER FARE (DESCRITTORI);	Condividere, utilizzare e rispettare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive. Organizzare semplici percorsi di allenamento e applicare i principi metodologici proposti per il mantenimento della salute. Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori dello sportivo (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. Assume comportamenti adeguati rispetto al contesto (ovvero al lavoro e al gruppo).
STRUTTURA DI APPRENDIMENTO	Conoscenze: Conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati Conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi Conoscere le principali norme igieniche. Cenni di anatomia umana. Contenuti: Adotta un abbigliamento idoneo alle lezioni. Sa fare assistenza ad un compagno simulando un infortunio. Svolge attività codificate e non nel rispetto della propria e altrui incolumità
TEMPI	Settembre - maggio 2022
METODOLOGIA	Quantificare a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psicomorfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse Individuazioni di interventi di recupero per situazioni svantaggiate Favorire l'armonia di gruppo attraverso esercitazioni varie eseguite in coppia o con più allievi attraverso giochi di squadra nei tempi e modi consentiti
MODALITÀ DI VERIFICA	test a risposta multipla esercitazioni e simulazioni analisi di caso / testi varie tipologie testuali interazioni docente/discente prove pratiche

PROVE OMOLOGHE CLASSE QUINTA

Da fermo e in movimento saltelli diversificato con la funicella;

Percorrere un tratto con la palla bloccata tra i piedi;

Da corpo proteso avanti, mani in appoggio a terra, flessione alternata degli AI tipo corsa;

Passaggio alla scaletta da allenamento secondo doppia modalità

Palleggio a slalom con cambio di mano e palleggio con superamento di clavette

Superamento di ostacolo e passaggio sotto

Corsa a balzi all'interno di cerchi disposti a terra

Palleggio e Tiro a canestro

Palleggio, battuta e bagher nella pallavolo

20 metri di marcia

CRITERI E METODI DI VALUTAZIONE

In riferimento ai principi che stanno alla base del D. Lgs. 13 aprile 2017, n. 62, che ribadisce il senso formativo della valutazione degli apprendimenti, si sottolineano le tre tappe della valutazione, diagnostica, formativa e sommativa, nonché l'importanza dello sviluppo di forme di autovalutazione, che sollecitino nell'allievo la consapevolezza del proprio percorso di crescita. Le verifiche, sia di tipo pratico che teorico, verranno proposte al termine di ogni Unità Didattica di Apprendimento. A conclusione di ogni periodo scolastico concorreranno alla valutazione finale: voti, impegno, partecipazione, progresso ottenuto tenuto conto dei livelli di partenza e degli standard minimi prefissati nel D.U.D. funzionali al proseguimento dell'iter scolastico. Il criterio di valutazione mira, attraverso verifiche variamente strutturate, ad una equilibrata visione d'insieme dell'allievo, e fa riferimento alla griglia espressa nel D.U.D e nel P.T.O.F. La valutazione numerica delle verifiche, tenendo conto delle conoscenze, abilità e competenze, sarà la seguente:

voto	Conoscenze	Competenze	Abilità	Interesse
1/2	Ha schemi motori di base elementari	Non riesce a valutare e mettere in pratica neppure le azioni motorie più semplici	Non è provvisto di abilità motorie	Ha rifiuto verso la materia
3/4	Rielabora in modo frammentario gli schemi motori di base	Non riesce a valutare ed applicare le azioni motorie e a compiere lavori di gruppo. Anche nell'effettuare azioni motorie semplici commette gravi errori coordinativi.	È provvisto solo di abilità motorie elementari e non riesce a comprendere le regole	È del tutto disinteressato
5	Si esprime motorialmente in modo improprio e non memorizza in maniera corretta il linguaggio tecnico sportivo	Non sa analizzare e valutare l'azione eseguita ed il suo esito. Anche guidato commette molti errori nell'impostare il proprio schema d'azione	Progetta le sequenze motorie in maniera parziale ed imprecisa. Comprende in modo frammentario regole e tecniche.	Dimostra un interesse parziale.
6	Memorizza seleziona utilizza modalità esecutive anche se in maniera superficiale	Valuta ed applica in modo sufficiente ed autonomo le sequenze motorie	Coglie il significato di regole e tecniche in maniera sufficiente relazionandosi nello spazio e nel tempo.	È sufficientemente interessato.
7/8	Spiega il significato delle azioni e le modalità esecutive dimostrando una buona adattabilità alle sequenze motorie. Ha appreso la terminologia tecnico sportiva	Si adatta a situazioni motorie che cambiano assumendo più ruoli ed affrontando in maniera corretta nuovi impegni	Sa gestire in maniera corretta situazioni complesse, comprende e memorizza regole e tecniche. Ha	Si dimostra particolarmente interessato e segue con attenzione

			acquisto buone capacità coordinative.	
9/10	In maniera approfondita e autonoma memorizza, seleziona ed utilizza con corretto linguaggio tecnico sportivo le modalità esecutive delle azioni motorie	Applica in modo corretto le azioni motorie acquisite, affronta criticamente e con sicurezza nuovi problemi ricercando con creatività soluzioni alternative	Conduce con padronanza sia l'elaborazione concettuale che l'esperienza motoria progettando in maniera autonoma e rapida soluzioni tecnico tattiche più adatti alla situazione	Si dimostra particolarmente interessato e apporta i propri contributi alla lezione

Per gli alunni che abbiano presentato richiesta di esonero dall'attività pratica, debitamente certificata, verranno comunque coinvolti nelle attività didattiche con compiti di giuria, arbitraggio e collaborazione organizzativa.

Per ciò che concerne l'inclusione degli alunni con difficoltà si richiede il raggiungimento degli obiettivi minimi della disciplina. Didattica inclusiva: L'Inclusione si differenzia dall'integrazione in quanto l'attenzione viene rivolta a tutti gli alunni della scuola. Il costrutto inclusione, infatti, non si riferisce soltanto agli alunni con disabilità o agli alunni con bisogni educativi speciali, ma prende in carico l'insieme delle differenze presenti nella classe, comprendendo anche gli alunni definiti "normali".

La didattica inclusiva persegue il fine di valorizzare le differenze. I principi chiave dell'inclusione sono:

- Accettare la diversità: la diversità è una caratteristica essenziale della condizione umana
 - Assicurare la partecipazione attiva: l'inclusione richiede una partecipazione attiva di tutte le componenti della scuola
 - Sviluppare pratiche collaborative: si richiede il supporto di tutti i docenti
 - La didattica inclusiva dell'educazione fisica deve stimolare l'arricchimento delle abituali prassi della "normalità con aspetti "speciali" e "tecnici" che sono alla base per la didattica inclusiva. Essa si realizza: con la preparazione di situazioni-stimolo facilitate con la destrutturazione di un obiettivo complesso in sotto-obiettivi più semplici con l'utilizzo dei risultati positivi per rinforzare e motivare l'apprendimento
- Gli adattamenti in ambito motorio vanno considerati partendo dalle potenzialità del soggetto e riferite a: caratteristiche biomeccaniche del gesto motorio, complessità coordinativa e capacità cognitive e di attenzione richieste, componente affettiva-emotiva del piacere senso-motorio generato.

Le docenti, inoltre, elaborano il VADEMECUM dello studente per le scienze motorie con protocollo covid, ai fini organizzativi e della valutazione, di seguito riportato.

Vademecum per un corretto svolgimento delle lezioni pratiche di Scienze Motorie

Per svolgere le attività pratiche di Educazione Fisica è assolutamente indispensabile indossare tuta e scarpe da ginnastica idonee. Il docente avrà cura di esplicitare le caratteristiche dell'abbigliamento e delle calzature adeguati allo svolgimento delle lezioni. Vista l'impossibilità ad usare gli spogliatoi, gli alunni saranno tenuti ad arrivare da casa indossando l'abbigliamento adeguato.

Le classi dopo il suono della campana aspetteranno l'arrivo in aula del docente che procederà con le operazioni di appello e li accompagnerà in palestra o nel cortile. Durante il tragitto gli alunni saranno tenuti a seguire tutte le regole previste dalle nuove linee guida (distanziamento e mascherina correttamente indossata)

In palestra o nel cortile interno alla scuola, gli alunni dovranno sistemarsi con un distanziamento interpersonale di due metri (ci sarà una segnaletica orizzontale già predisposta per facilitare il distanziamento)

Gli alunni che non hanno il materiale occorrente per lo svolgimento della lezione sono tenuti a rimanere seduti nei luoghi previsti e segnati con apposita segnaletica; gli stessi sono tenuti a non disturbare lo svolgimento delle lezioni, a seguire le spiegazioni sulle attività in corso e collaborare alle attività se richiesto dal Docente.

Gli alunni potranno essere esonerati dalla lezione per non aver portato il materiale a discrezione di ogni docente. Si precisa che gli alunni che utilizzeranno un numero di giustificazioni nell'arco del quadrimestre superiori a quello consentito dal proprio docente, avranno una ripercussione negativa sulla valutazione finale. Tutti i problemi che prevedano un esonero temporaneo dalle lezioni dovranno essere certificati da un medico.

È obbligo rispettare il materiale eventualmente utilizzato fare attenzione all'uso della palla nei giochi sportivi, utilizzare i grandi attrezzi e i tavoli in maniera corretta e solo in presenza degli insegnanti. Tutto il materiale, se utilizzato, al termine della lezione dovrà essere sanificato e riposto nei luoghi indicati dagli insegnanti.

È severamente vietato consumare cibi e bevande (diverse dall'acqua) durante l'ora di lezione.

Gli alunni sono tenuti ad un'applicazione costante durante tutte le lezioni in quanto la valutazione terrà conto di tutta una serie di elementi, tra i quali l'impegno, l'interesse, la regolarità nella partecipazione il rispetto delle regole. La prestazione fine a se stessa, limitata al momento di effettuazione di un test pratico, non sarà considerata, da sola, elemento sufficiente per una valutazione globale.

Sassari Li 09/09/2022

Le docenti di Dipartimento

Francesca Carta
Anna Canetto
Stefania Mamia
Alessandra Melis
Sara Antonella Me
Emanuela Pala
Paola Pilicchi