

**PRIMO BIENNIO**

L'insegnamento delle scienze motorie nel primo biennio della scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro annuale delle scienze motorie per le classi del biennio quindi, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

La ricerca di una identità personale, nella quale si realizza il passaggio all'età adulta, verrà seguita con attenzione particolare facendo ricorso a metodologie adeguate e pertinenti per una costante ricerca degli obiettivi didattici.

**FINALITÀ EDUCATIVE:**

Coerentemente con quanto espresso, l'insegnamento delle scienze motorie si propone le seguenti finalità:

- ☐ Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.
- ☐ Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- ☐ Facilitare l'acquisizione di una cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

**PREDISPOSIZIONE DEI TEST D'INGRESSO COMUNI PER LE CLASSI PRIME**

I docenti, di comune accordo, hanno stabilito di effettuare all'inizio dell'anno scolastico test d'ingresso differenziati atti a stabilire le potenzialità individuali delle classi prime. Si è stabilito di scegliere tra i seguenti test:

- 1) Sargent test (elevazione)
- 2) Velocità ( mt. 30 di corsa )
- 3) Test di Cooper (resistenza )
- 4) Salto in lungo da fermo
- 5) Forza ( lancio della palla medica kg. 3 )
- 6) Coordinazione e mobilità articolare
- 7) Test sull'equilibrio

## CLASSI PRIME

Nuclei Tematici: Il corpo umano con le sue espressività e possibilità di movimento			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.	Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento. Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale. I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico.	Saper eseguire: Esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo. Esercizi, individuali o a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi. Attività in circuito. Attività e giochi di abilità e destrezza. Giochi di squadra.	4 Non conosce il proprio corpo, i segmenti corporei, non conosce l'immagine del proprio corpo. Si rifiuta di svolgere gli esercizi proposti o mostra grosse difficoltà nell'esecuzione degli stessi.
			5 Conosce in maniera lacunosa o parziale: i segmenti corporei; posizioni e possibili movimenti del proprio corpo. Esegue le attività proposte in modo incostante, impreciso e con qualche difficoltà.
			6 Conosce in maniera parziale, ma sufficiente il proprio corpo: i segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti sup. e inf. Riesce a svolgere esercizi e attività proposte anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce il proprio corpo: i segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti e del tronco. Esegue alcuni esercizi e attività proposte in modo corretto.
			8 Conosce: l'immagine del proprio corpo, ossa e articolazioni principali. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo. Esegue gli esercizi e le attività in modo corretto.
			9 Ha preso coscienza della propria corporeità (immagine del proprio corpo; ossa e articolazioni principali; vizi di portamento). Sa eseguire gli esercizi che: aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo e stimolano la percezione della propria lateralità. Esegue esercizi e attività in modo corretto, fluido e sicuro.
			10 Ha preso coscienza della propria corporeità (immagine del proprio corpo e delle diverse percezioni; ossa e articolazioni principali; vizi di portamento). Sa eseguire gli esercizi che: aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando anche il suo contributo.

Nuclei Tematici : Capacità condizionali, coordinative ed attività sportive.			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
<p>Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo delle qualità motorie .</p> <p>Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.</p>	<p>Conoscere le diverse capacità motorie (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.).</p> <p>Conoscere il regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale.</p>	<p>Avere sviluppato e migliorato le qualità motorie rispetto ai livelli di partenza.</p> <p>Saper effettuare corse lente e corse a varie andature.</p> <p>Eseguire:</p> <p>Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, in gruppo.</p> <p>Attività e giochi di abilità e destrezza in gruppo.</p> <p>Praticare almeno uno sport individuale e di squadra.</p> <p>Eseguire esercizi, individuali, a coppie e in gruppo, sui fondamentali di gioco.</p> <p>Partecipare a giochi, partite, tornei interni anche finalizzati alla partecipazione ai Giochi sportivi studenteschi.</p> <p>Conoscere esercizi di riscaldamento specifici.</p>	<p>4</p> <p>Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte.</p>
			<p>5</p> <p>Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività.</p>
			<p>6</p> <p>Conosce in modo sommario le qualità motorie e le regole di almeno uno sport. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni raggiungendo il minimo richiesto. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione.</p>
			<p>7</p> <p>Conosce le qualità motorie e gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.</p>
			<p>8</p> <p>Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce le tecniche di riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.</p>
			<p>9</p> <p>Conosce le diverse qualità motorie e la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra, conosce i regolamenti e li applica. Conosce e sa eseguire un riscaldamento. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza</p>
			<p>10</p> <p>Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative dei fondamentali individuali e delle principali tattiche e la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. E' consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria.. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco.</p>

## CLASSI SECONDE

Nuclei Tematici: Il corpo umano e le sue espressività e possibilità di movimento			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.	Conoscere il proprio corpo, le proprie attitudini motorie, le proprie potenzialità, i propri limiti. Riconoscere i segnali sensoriali del corpo quale sintomo di variazioni fisiologiche (ad es. frequenza cardiaca, senso di fatica). Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato articolare e gli effetti prodotti dal movimento.	Saper eseguire:  Esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del corpo.  Esercizi, a corpo libero e con attrezzi, individuali, a coppie e in gruppo.  Attività e giochi di abilità e destrezza, con e senza l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.	4 Non conosce il proprio corpo, le proprie potenzialità. Non conosce l'immagine, né i segnali sensoriali del proprio corpo. Si rifiuta di svolgere gli esercizi proposti o mostra grosse difficoltà nell'esecuzione degli stessi..
			5 Conosce in maniera lacunosa o parziale l'apparato locomotore. Esegue le attività proposte in modo incostante, impreciso e con qualche difficoltà.
			6 Conosce in maniera parziale, ma sufficiente il proprio corpo: ossa degli arti e del tronco, articolazioni principali. Esegue esercizi e attività proposte anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce il proprio corpo e riconosce in parte i suoi segnali. Conosce la struttura dell'apparato locomotore, circolatorio e respiratorio in generale. Esegue alcuni esercizi e attività proposte in modo corretto.
			8 Conosce il proprio corpo e riconosce in parte i suoi segnali. Conosce la struttura dell'apparato locomotore, circolatorio e respiratorio. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo. Esegue esercizi e attività in modo corretto.
			9 Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali. Ha preso coscienza della propria corporeità. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto.
			10 Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali, le potenzialità e i limiti. Ha preso coscienza della propria corporeità. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando il suo contributo.

Nuclei Tematici: Capacità condizionali, coordinative ed attività sportive.			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Applicare le regole e migliorare i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.	Conoscere le diverse capacità motorie condizionali e coordinative. Conoscere i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra nonché quelli di almeno una disciplina individuale. (Regole principali e ruoli di gioco).	Sviluppare e migliorare le qualità motorie rispetto ai livelli di partenza. Saper effettuare: Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie o in gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza. Migliorare le capacità esecutive di almeno uno sport individuale e di squadra. (Esercizi, individuali, a coppie e a gruppi, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento specifici. Eventuali gare per i Giochi sportivi studenteschi. Eventuali gare per i Giochi sportivi scolastici.	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie e le regole degli sport. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. le regole degli sport. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie e le regole di almeno uno sport. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni raggiungendo il minimo richiesto, anche se con qualche imprecisione. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione
			7 Conosce le qualità motorie e gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.
			8 Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base, le dinamiche di gioco, e le tecniche e le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune.
			9 Conosce le diverse qualità motorie, i limiti della propria mobilità, la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra. Conosce e applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa eseguire un riscaldamento. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative, la tecnica: di almeno uno sport individuale e di squadra; dei fondamentali individuali e delle principali tattiche. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. E' consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria e sa selezionare gli esercizi più idonei. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei.

## **ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI**

Le seguenti attività verranno utilizzate tenendo conto che ciascuna di esse, a seconda della metodologia adottata, può essere utile al conseguimento di obiettivi diversi:

- ☐ Attività ed esercizi a carico naturale.
- ☐ Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- ☐ Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- ☐ Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
- ☐ Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- ☐ Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- ☐ Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica educativa.
- ☐ Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5.
- ☐ Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.
- ☐ Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- ☐ Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate.
- ☐ Conoscenze essenziali del proprio corpo e la sua funzionalità.
- ☐ Conoscenza delle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

## **PREDISPOSIZIONE DEI TEST D'INGRESSO COMUNI PER LE CLASSI PRIME**

Dopo un'ampia discussione i docenti, di comune accordo, hanno stabilito di effettuare all'inizio dell'anno scolastico i seguenti test d'ingresso differenziati, atti a stabilire le potenzialità individuali delle classi prime:

- 1) Sargent test (elevazione)
- 2) Velocità ( mt. 30 di corsa )
- 3) Test di Cooper (resistenza )
- 4) Salto in lungo da fermo
- 5) Forza ( lancio della palla medica kg. 3 )
- 6) Coordinazione e mobilità articolare
- 7) Test sull'equilibrio

## **OBBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI PRIME**

- ☐ Terminologia disciplinare di base.
- ☐ Conoscenza essenziale dell'apparato scheletrico.
- ☐ Schemi motori di base eseguiti in forma semplice e nelle diverse direzioni.
- ☐ Conoscenza e pratica di uno o più sport di squadra nel rispetto delle relative regole.
- ☐ Interazione attiva nel gruppo- classe: cosa significa e come si può realizzare in contesto motorio - portico.

## **DEFINIZIONE DEI NUCLEI FONDANTI**

- ☐ IL CORPO E LA SUA ESPRESSIVITA', LE CAPACITA' CONDIZIONALI
- ☐ LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
- ☐ GIOCO E SPORT
- ☐ IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA' ,EDUCAZIONE ALLA SALUTE

## **OBBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI SECONDE**

- ☐ Conoscenza dell'apparato articolare.
- ☐ Capacità condizionali e capacità coordinative nelle attività motorie e sportive.
- ☐ Conoscere in modo sommario i fondamentali di gioco e le regole di almeno uno sport individuale e di squadra.
- ☐ Eseguire l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
- ☐ Partecipare ed essere in grado di svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione

## **DEFINIZIONE DEI NUCLEI FONDANTI**

- ☐ IL CORPO E LA SUA ESPRESSIVITA', LE CAPACITA' CONDIZIONALI
- ☐ LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
- ☐ GIOCO E SPORT
- ☐ IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA', EDUCAZIONE ALLA SALUTE

## **TRIENNIO**

Il piano di lavoro per gli alunni del triennio terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà a un dialogo educativo basato, oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per il biennio, anche sulla conoscenza dei principi teorico-scientifici (biologici, fisiologici, anatomici, ecc.) che sono alla base di tutte le attività di movimento.

Le attività pratiche riguarderanno più da vicino le tecniche specifiche delle diverse discipline sportive, per il raggiungimento di una motricità finalizzata all'apprendimento delle abilità motorie dei vari sport.

## **FINALITÀ EDUCATIVE:**

- ☐ Acquisizione dei valori interculturali del movimento, del gioco e dello sport;
- ☐ acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione della personalità;
- ☐ consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i nessi pluridisciplinari;
- ☐ approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute);
- ☐ arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport;
- ☐ scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute

## CLASSI TERZE

Nuclei Tematici: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative.	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie. (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere l'importanza del riscaldamento.	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento rispetto ai livelli di partenza di almeno una capacità condizionale e una capacità coordinativa. Essere in grado di effettuare un riscaldamento finalizzato. Capacità di eseguire corse a varie andature. Eseguire progressioni di ginnastica educativa a corpo libero e con l'utilizzo di grandi attrezzi. Praticare giochi di squadra.	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie. Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie e dei principi alla base del riscaldamento. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.



Nuclei tematici: Salute , benessere ed attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
<p>Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche di almeno un gioco di squadra e di una disciplina individuale. Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>Conoscere:</p> <p>i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale ( Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento);</p> <p>L'anatomia e fisiologia dell'apparato muscolare e gli effetti prodotti su di esso dalla attività motoria.</p>	<p>Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti. Applicare principi per un corretto stile di vita.</p> <p>Praticare attività motoria e sportiva anche in ambiente naturale.</p> <p>Mettere in pratica le norme fondamentali per la tutela ed il rispetto dell'ambiente.</p>	<p>4</p> <p>Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte.</p> <p>Non conosce o conosce in modo approssimativo gli argomenti trattati. Si rifiuta di applicare elementari principi per un corretto stile di vita e partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.</p>
			<p>5</p> <p>Conosce in maniera lacunosa e parziale gli argomenti trattati e le regole degli sport. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. E non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>6</p> <p>Conosce in modo sommario gli argomenti trattati e le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>7</p> <p>Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport, e dei danni derivanti dall'uso (e abuso) di alcool e fumo. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Conosce le principali differenze tra sostanze dopanti e integratori.</p>
			<p>8</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune. Conosce i danni derivanti dall'uso (e abuso) di alcool e fumo. Conosce le differenze tra sostanze dopanti e integratori. Accetta e applica norme di comportamento corrette.</p>
			<p>9</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale, applica le regole collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Conosce gli effetti dell'alcool e del fumo nell'organismo e le differenze tra sostanze dopanti e integratori. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.</p>
			<p>10</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Conosce: gli effetti dell'alcool e del fumo nell'organismo; le differenze tra integratori alimentari e sostanze dopanti, e i danni di quest'ultimi. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.</p>

## CLASSI QUARTE

Nuclei Tematici: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative.	Sapere come potenziare le capacità motorie (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.). Conoscere l'importanza del riscaldamento pre-attività.	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento, rispetto ai livelli di partenza, di almeno una capacità condizionale e una capacità coordinativa Essere in grado di effettuare autonomamente il riscaldamento pre-attività. Saper ideare progressioni di ginnastica educativa a corpo libero. Attività e giochi di abilità e destrezza.	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le diverse qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie (condizionali e coordinative). Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie e dei principi alla base del riscaldamento. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.

Nuclei Tematici: Salute - Benessere - Attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
<p>Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale.</p> <p>Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra nonché quelli di almeno una disciplina individuale.</p> <p>(Regole e ruoli di gioco; tecniche di riscaldamento).</p> <p>Conoscere l'anatomia e fisiologia dell'apparato cardio-circolatorio e gli effetti prodotti dalla attività motoria su di esso.</p> <p>Cenni sulla corretta alimentazione. L'alimentazione dello sportivo.</p>	<p>Saper praticare almeno uno sport di squadra e una disciplina individuale.</p> <p>Esercizi, individuali, a coppie e in gruppo, sui fondamentali di gioco.</p> <p>Giochi, partite, tornei interni.</p> <p>Esercizi di riscaldamento specifici.</p> <p>Eseguire progressioni di ginnastica educativa ai grandi attrezzi.</p> <p>Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.</p> <p>Applicare principi per un corretto stile di vita.</p> <p>(Attività motoria e sportiva; attività in ambiente naturale; rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente).</p>	<p>4</p> <p>Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte. Si rifiuta di applicare elementari principi per un corretto stile di vita e partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.</p>
			<p>5</p> <p>Conosce in maniera lacunosa e parziale le regole degli sport e gli argomenti trattati. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco, alle varie attività e non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>6</p> <p>Conosce in modo sommario gli argomenti trattati, le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti..</p>
			<p>7</p> <p>Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport e le norme principali di primo soccorso. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Partecipa alle varie attività, mettendo in pratica comportamenti corretti, per prevenire infortuni.</p>
			<p>8</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento. Conosce le norme di primo soccorso ed ha acquisito atteggiamenti corretti nello svolgimento delle attività proposte. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune</p>
			<p>9</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Sa applicare le principali regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.</p>
			<p>10</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Sa applicare le regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.</p>

## CLASSI QUINTE

Nuclei Tematici: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale.	L'apprendimento motorio relativo alle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative (coordinazione, equilibrio, destrezza, dominanza della lateralità ecc.)	Saper ideare attività per lo sviluppo e il miglioramento, rispetto ai livelli di partenza, delle capacità motorie condizionali e coordinative). Effettuare progressioni di ginnastica educativa a coppie o ai grandi attrezzi. Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie. Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Sa riconoscere le capacità motorie inerenti una disciplina sportiva. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.
			10 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Sa organizzare un programma di miglioramento per almeno una capacità motoria.

Nuclei Tematici: Salute - Benessere - Attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
<p>Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale.</p> <p>Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>Regole e ruoli di gioco.</p> <p>Capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato</p> <p>Cenni di anatomia e fisiologia dello apparato respiratorio.</p> <p>Alimentazione e sport.</p>	<p>Assumere ruoli all'interno di un gruppo.</p> <p>Assumere ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie capacità.</p> <p>Applicare e rispettare le regole.</p> <p>Fornire aiuto ed assistenza responsabile durante l'attività dei compagni.</p> <p>Rispettare l'avversario ed il suo livello di gioco.</p> <p>Svolgere compiti di arbitraggio.</p> <p>Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e o sportiva.</p> <p>Applicare sani principi per un corretto stile di vita.</p> <p>Praticare attività motoria e sportiva in ambiente naturale.</p>	<p>4</p> <p>Non conosce o conosce in modo approssimativo gli argomenti e le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi, le attività proposte, l'applicazione di elementari principi per un corretto stile di vita. Partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.</p>
			<p>5</p> <p>Conosce in maniera lacunosa e parziale le regole degli sport e gli argomenti teorici trattati. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. Non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>6</p> <p>Conosce in modo sommario le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Conosce in modo sommario gli argomenti trattati. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>7</p> <p>Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Conosce le norme di primo soccorso e le principali regole per una corretta alimentazione. Partecipa alle varie attività, mettendo in pratica comportamenti corretti, per prevenire infortuni.</p>
			<p>8</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento, le norme di primo soccorso e le norme di una corretta alimentazione. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune. Mette in atto comportamenti per tutelare la sicurezza propria ed altrui. E' in grado di applicare principi per la tutela della salute anche alimentare..</p>
			<p>9</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco di squadra e uno sport individuale. Conosce e applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Sa applicare le principali regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Svolge attività codificate e non, nel rispetto della propria e della altrui incolumità. È consapevole dei disturbi alimentari e dei relativi danni. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.</p>
			<p>10</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco di squadra e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Sa affrontare una gara, dalla preparazione sino alla sua realizzazione, trovando la giusta motivazione. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e sa agire in caso di infortunio. È consapevole dei disturbi alimentari e dei relativi danni. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.</p>

## **ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI**

Attività in relazione all'età degli studenti, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili

- ☐ a carico naturale e aggiuntivo;
  - ☐ di opposizione e resistenza;
  - ☐ con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati; ☐
- di controllo tonico e della respirazione;
- ☐ con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; ☐
- di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo.

Esercitazioni relative a:

- ☐ attività sportive individuali e/o di squadra;
  - ☐ organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati; ☐
- attività tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile);

Informazione e conoscenze relative a:

- ☐ teoria del movimento;
  - ☐ norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni ; ☐
- rapporto tra sport e salute;
- ☐ alimentazione dello sportivo;
  - ☐ anatomia e fisiologia dei principali apparati ed effetti del movimento su di essi

## **OBBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI TERZE**

- ☐ Conoscenza dell'apparato muscolare.
- ☐ Capacità condizionali e coordinative in riferimento ai principali sport
- ☐ Cooperazione finalizzata in un gruppo ludico e sportivo.
- ☐ Relazioni principali tra movimento, sport e salute
- ☐ Funzioni essenziali del riscaldamento organico-muscolare, dello stretching, del defaticamento.
- ☐ Gestì arbitrali fondamentali degli sport di squadra.

## **DEFINIZIONE DEI NUCLEI FONDANTI**

- ☐ IL CORPO E LA SUA ESPRESSIVITA', LE CAPACITA' CONDIZIONALI
- ☐ LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
- ☐ GIOCO E SPORT
- ☐ IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA' ,EDUCAZIONE ALLA SALUTE

## **OBBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI QUARTE**

- ☐ Conoscere in modo l'apparato cardio-circolatorio.
  - ☐ Aspetti essenziali tra attività sportiva e alimentazione.
  - ☐ Capacità condizionali e coordinative: aspetti essenziali riferiti al loro allenamento. ☐
- Pratica globale degli sport di squadra e individuali.
- ☐ Elementi di primo soccorso

## DEFINIZIONE DEI NUCLEI FONDANTI

- ☐ IL CORPO E LA SUA ESPRESSIVITA', LE CAPACITA' CONDIZIONALI
- ☐ LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
- ☐ GIOCO E SPORT
- ☐ IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA', EDUCAZIONE ALLA SALUTE

## OBBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI QUINTE

- ☐ Conoscere l'apparato respiratorio
- ☐ Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per uno stile di vita sano.
- ☐ Conoscere gli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- ☐ Saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.
- ☐ Praticare almeno due giochi sportivi mostrando di avere sufficienti competenze tecniche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.

## DEFINIZIONE DEI NUCLEI FONDANTI

- ☐ IL CORPO E LA SUA ESPRESSIVITA', LE CAPACITA' CONDIZIONALI
- ☐ LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO
- ☐ GIOCO E SPORT
- ☐ IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA', EDUCAZIONE ALLA SALUTE

## INDICAZIONI METODOLOGICHE

*Si utilizzeranno diverse metodologie di insegnamento quali:*

- ☐ *Mastery Learning*
- ☐ *Metodo globale*
- ☐ *Metodo analitico*
- ☐ *Problem solving*
- ☐ *Lezione frontale*