

# DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2021/2022

a cura del coordinatore del Dipartimento  
Prof.ssa Patrizia Maiello

Docenti componenti il dipartimento e loro classi

Nome	classi
DI BENEDETTO GILBERTO	1A 1B 2A 2B 3A 3B 4A 4B 5B
MAIELLO PATRIZIA	1F 2F 2G 3F 3GI 4F 4GH 5F 5G
NARDOVINO MARINA	1D 2D 3D 3L 4D 4L 5A 5D 5L
CERQUA MARIELLA	1G 1H 1I 2H 2I 3H 4I 5H 5I
PIZZICHINI SILVIA	1C 1E 2C 2E 3E 4CN 4E 5CM 5E
RESIDUO	1L 2L 3CP

Approvazione e sottoscrizione: firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 com. 2 del D.L.G.S. 39/93

Prof. Gilberto DI BENEDETTO

Prof.ssa Patrizia MAIELLO

Prof.ssa Marina NARDOVINO

Prof.ssa Paola PISTOLESI

Prof.ssa Silvia PIZZICHINI

## PREMESSA

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

*Tenendo presente che le due sedi hanno strutture completamente diverse, nelle quali non è possibile svolgere le stesse attività, si decide di strutturare una programmazione che mantenga la descrizione dei contenuti in forma generale così da consentire il necessario adattamento delle attività al luogo ed agli attrezzi a disposizione del docente. Data la peculiarità della disciplina, si organizza una programmazione disciplinare per il primo biennio, che tenga conto del necessario allineamento delle capacità e conoscenze pregresse e si sviluppi con dei contenuti per la rielaborazione delle attività motorie di base; in seguito, una programmazione per il secondo biennio, nella quale vengano approfonditi tali contenuti grazie al miglioramento delle abilità e conoscenze raggiunte; infine, una per il quinto anno nella quale si inseriscano le capacità organizzative e gestionali degli stessi contenuti.*

Vista l'attuale situazione causata dall'emergenza per il covi 19, è evidente la difficoltà di proporre i consueti programmi e i relativi contenuti, pertanto, si adegueranno soprattutto i contenuti seguendo le linee guida del MIUR secondo le quali le attività dovranno essere prevalentemente individuali e con i distanziamenti previsti.

## FINALITA' EDUCATIVE DELL'INSEGNAMENTO

---

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

**Competenza 1: "Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico".**

**Competenza 2: "Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali".**

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

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

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

## OBIETTIVI TRASVERSALI E GENERALI

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

### COMPETENZE TRASVERSALI

*Imparare a imparare*  
*Acquisire e interpretare l'informazione*  
*Individuare collegamenti e relazioni*  
*Progettare*  
*Comunicare*  
*Collaborare e partecipare*  
*Agire in modo autonomo e responsabile*  
*Risolvere problemi*

*L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, come ogni altro intervento educativo*

*– didattico, è un'attività finalizzata all'acquisizione di conoscenze, di sviluppo delle capacità ed acquisizione di abilità da parte dell'alunno. Tenuto conto di queste finalità, gli obiettivi formativi generali individuati sono i seguenti:*

## **FINALITA' FORMATIVE GENERALI**

L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.

---

La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.

---

L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che assume lo sport nell'attuale società.

---

La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.

---

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

## **COMPETENZE DI BASE A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO DELL'ISTRUZIONE**

*Assi dei linguaggi (altri linguaggi) e scientifico-tecnologico*

- Competenza 1 **Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico-tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale.**

---

  - Competenza 2 **Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.**

---

  - Competenza 3 **Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.**

---

  - Competenza 4 **Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere.**

---

  - Competenza 5 **Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.**
-

<b>1° ANNO</b>	
<b>Modulo n.1</b>	Percezione di sé: capacità funzionali e coordinative
<b>Contenuti</b>	<p>Esercizi, percorsi e combinazioni motorie per lo sviluppo della forza, della resistenza, della velocità e della flessibilità.</p> <p>Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, in particolare la frequenza cardiaca.</p> <p>Assumere posture corrette: eretta, seduta, supina, in ginocchio, etc.</p> <p>Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, arrampicare, lanciare, calciare, etc., rielaborazione in seguito alla crescita ponderale.</p> <p>Attività per il miglioramento della percezione spaziale: interno/esterno, sopra/sotto, avanti/indietro, destra/sinistra, in particolare rispetto ai 3 piani dimensionali.</p> <p>Combinazioni motorie per il miglioramento della percezione temporale interno esterno: prima/dopo, lento/veloce, il proprio ritmo naturale/ritmo richiesto.</p> <p>Elaborazione di risposte motorie efficaci nel riprodurre combinazioni motorie sulla musica.</p> <p>Teoria: apparato locomotore: scheletro e muscoli.</p>
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Conoscere le regole base su cui organizzare le capacità spazio-temporali.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie di base.</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	Realizzare schemi motori funzionali allo sviluppo delle attività motorie di base.
<b>Tempi</b>	30/40 ore in relazione alle capacità pregresse
<b>Metodologia</b>	<p>Presupponendo che gli allievi abbiano un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati diversi stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo. Se al contrario le capacità pregresse maturate non lo consentono, si adotteranno stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità.</p> <p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; a stazioni; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.</p> <p>Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Test motori, questionari, relazioni, disegni.
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>	<p>Scienze: conoscenze del corpo umano.</p> <p>Discipline grafiche: rappresentazioni del corpo umano.</p>

Modulo n.2	Percezione di sé: linguaggio del corpo
Contenuti	<p>Giochi ed esercizi di percezione corporea.  Giochi ed esercizi d'immaginazione.  Giochi d'energia.  Esercizi di yoga.  Balli tradizionali e sportivi.</p> <p>Teoria:  il movimento come linguaggio sociale  il movimento come linguaggio espressivo</p>
Obiettivi in termini di conoscenza	<p>Conoscere il proprio corpo: posture e atteggiamenti significanti.  Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.  Riconoscere la differenza tra movimento bio- meccanico ed espressivo.  Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento espressivo.</p>
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere il movimento come linguaggio espressivo.
Obiettivi in termini di competenza	<p>Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.  Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.  Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p>
di cui obiettivi minimi	Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.
Tempi	8/10 ore
Metodologia	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.  Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".  Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
Modalità di verifica	Ideazioni motorie, questionari, relazioni, disegni.
Collegamenti interdisciplinari	

Modulo n.3	Gioco e sport: le regole e il fair play
Contenuti	Pratica di giochi tradizionali. Pratica della pallavolo: i fondamentali di gioco. Pratica del calcetto.  Pratica di giochi tradizionali. Pratica della pallavolo: tattiche e strategie di gioco. Pratica del calcetto.
Obiettivi in termini di conoscenza	Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra. Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati. Conoscere la terminologia e il regolamento tecnico, di alcuni sport. Conoscere il valore del rispetto delle regole, il fair- play (anche in funzione dell'arbitraggio). Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere la terminologia e il regolamento tecnico, di alcuni sport. Conoscere il valore del rispetto delle regole, il fair- play (anche in funzione dell'arbitraggio).
Obiettivi in termini di competenza	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive.
di cui obiettivi minimi	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
Tempi	10/20 ore
Metodologia	Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".
Modalità di verifica	Osservazione di attività di gioco, questionari, relazioni, disegni.
Collegamenti interdisciplinari	

Modulo n.4	Salute e benessere: effetti benefici dell'attività motorie e sportive
Contenuti	<p>Attività aerobiche. Esercizi di yoga. Esercizi per il controllo della respirazione. Training autogeno.</p> <p>Teoria: I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie. Traumatologia sportiva e primo soccorso. Cenni di teoria dell'allenamento. Cenni di igiene alimentare.</p>
Obiettivi in termini di conoscenza	<p>Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico- fisico. Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso. Conoscere i principi di una corretta alimentazione e le informazioni fondamentali sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool)</p>
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.
Obiettivi in termini di competenza	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso. Mantenere lo stato di salute adottando condotte igienici e alimentari corretti e scegliendo di evitare l'uso di sostanze che danno dipendenza. Saper scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica.</p>
di cui obiettivi minimi	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p>
Tempi	10/20 ore
Metodologia	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".</p>
Modalità di verifica	Test motori, questionari, relazioni, disegni.
Collegamenti interdisciplinari	



Modulo n.5	Educazione civica
	Educazione stradale: il codice della strada e la segnaletica

---

## **OBIETTIVI MINIMI TRASVERSALI**

### **Biennio**

- Acquisire e interpretare l'informazione
- Imparare a imparare
- Collaborare e partecipare
- Comunicare

---

## **STRATEGIE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI**

### **ASPETTI METODOLOGICI**

*Nel primo periodo dell'anno scolastico saranno privilegiati gli stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità. In un secondo periodo, presupponendo che gli allievi abbiano maturato un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.*

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

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

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

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

*Per gli insegnamenti teorici, legati alle conoscenze, si struttureranno momenti didattici in aula.*

## **INTERVENTI DI RECUPERO**

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

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

## **MATERIALI DIDATTICI**

*Durante le lezioni verranno utilizzati i seguenti materiali didattici:*

*Piccoli e grandi attrezzi, convenzionali e non.*

*Videolezioni e materiali reperiti in sul web*

---

## VALUTAZIONI e VERIFICHE

---

*Quello della valutazione è il momento in cui il docente verifica i processi di insegnamento/apprendimento. L'obiettivo sarà quello di porre l'attenzione sui progressi dell'allievo e sulla validità dell'azione didattica, eventualmente le strategie e metodologie di insegnamento, dando spazio ad altre più efficaci. Alla valutazione verranno assegnate le seguenti quattro funzioni:*

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

*Si utilizzeranno le seguenti tipologie di prove:*

### **Per gli apprendimenti teorici**

- Prove strutturate e semistrutturate (scelta multipla, vero-falso, risposta aperta);
- verifiche orali (semplici domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni, tradizionali interrogazioni);
- verifiche scritte con quesiti a risposta breve;
- disegni, prove grafiche (per le conoscenze anatomiche, rappresentazioni di tattiche di gioco, etc).

### **Per gli apprendimenti pratici**

Test motori criteriali o normativi. Osservazione di prove pratiche.

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

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

Nelle classi prime potranno essere somministrati test motori per misurare il livello di partenza di capacità e abilità motorie per individuare meglio i progressi nello sviluppo indipendentemente dalle capacità pregresse. I test motori somministrati in ingresso assolvono alle seguenti funzioni:

funzione informativa nei riguardi degli allievi;

funzione di stimolo e motivazione;

funzione strumentale per la definizione degli obiettivi e dei contenuti.

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

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

*Gli indicatori delle diverse prove di valutazione verranno inseriti nelle programmazioni individuali in quanto rispondenti agli obiettivi specifici che verranno adottati in ciascuna classe secondo le possibilità di svolgimento della didattica.*

Prof.ssa Patrizia Maiello

Responsabile di dipartimento di scienze motorie e sportive

**Griglia di valutazione scienze motorie e sportive**

VOTO	GIUDIZIO	ASPETTI EDUCATIVO-FORMATIVI	COPETENZE MOTORIE
<b>1-2</b>	<b>Nulla</b>	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
<b>3-4</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
<b>5</b>	<b>Insufficiente</b>	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti.
<b>6</b>	<b>Sufficiente</b>	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
<b>7</b>	<b>Discreto</b>	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
<b>8</b>	<b>Buono</b>	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
<b>9</b>	<b>Ottimo</b>	Dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
<b>10</b>	<b>Eccellente</b>	Dimostra elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

# DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2021/2022

a cura del coordinatore del Dipartimento  
Prof.ssa Patrizia Maiello

Docenti componenti il dipartimento e loro classi

Nome	classi
DI BENEDETTO GILBERTO	1A 1B 2A 2B 3A 3B 4A 4B 5B
MAIELLO PATRIZIA	1F 2F 2G 3F 3GI 4F 4GH 5F 5G
NARDOVINO MARINA	1D 2D 3D 3L 4D 4L 5A 5D 5L
CERQUA MARIELLA	1G 1H 1I 2H 2I 3H 4I 5H 5I
PIZZICHINI SILVIA	1C 1E 2C 2E 3E 4CN 4E 5CM 5E
RESIDUO	1L 2L 3CP

Approvazione e sottoscrizione: firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 com. 2 del D.L.G.S. 39/93

Prof. Gilberto DI BENEDETTO

Prof.ssa Patrizia MAIELLO

Prof.ssa Marina NARDOVINO

Prof.ssa Paola PISTOLESI

Prof.ssa Silvia PIZZICHINI

## PREMESSA

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

*Tenendo presente che le due sedi hanno strutture completamente diverse, nelle quali non è possibile svolgere le stesse attività, si decide di strutturare una programmazione che mantenga la descrizione dei contenuti in forma generale così da consentire il necessario adattamento delle attività al luogo ed agli attrezzi a disposizione del docente. Data la peculiarità della disciplina, si organizza una programmazione disciplinare per il primo biennio, che tenga conto del necessario allineamento delle capacità e conoscenze pregresse e si sviluppi con dei contenuti per la rielaborazione delle attività motorie di base; in seguito, una programmazione per il secondo biennio, nella quale vengano approfonditi tali contenuti grazie al miglioramento delle abilità e conoscenze raggiunte; infine, una per il quinto anno nella quale si inseriscano le capacità organizzative e gestionali degli stessi contenuti.*

Vista l'attuale situazione causata dall'emergenza per il covi 19, è evidente la difficoltà di proporre i consueti programmi e i relativi contenuti, pertanto, si adegueranno soprattutto i contenuti seguendo le linee guida del MIUR secondo le quali le attività dovranno essere prevalentemente individuali e con i distanziamenti previsti.

## FINALITA' EDUCATIVE DELL'INSEGNAMENTO

---

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

**Competenza 1: "Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico".**

**Competenza 2: "Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali".**

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

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

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

## OBIETTIVI TRASVERSALI E GENERALI

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

### COMPETENZE TRASVERSALI

*Imparare a imparare*  
*Acquisire e interpretare l'informazione*  
*Individuare collegamenti e relazioni*  
*Progettare*  
*Comunicare*  
*Collaborare e partecipare*  
*Agire in modo autonomo e responsabile*  
*Risolvere problemi*



*L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, come ogni altro intervento educativo*

*– didattico, è un'attività finalizzata all'acquisizione di conoscenze, di sviluppo delle capacità ed acquisizione di abilità da parte dell'alunno. Tenuto conto di queste finalità, gli obiettivi formativi generali individuati sono i seguenti:*

## **FINALITA' FORMATIVE GENERALI**

L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.

---

La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.

---

L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che assume lo sport nell'attuale società.

---

La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.

---

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

## **COMPETENZE DI BASE A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO DELL'ISTRUZIONE**

*Assi dei linguaggi (altri linguaggi) e scientifico-tecnologico*

- Competenza 1 **Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico-tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale.**

---

  - Competenza 2 **Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.**

---

  - Competenza 3 **Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.**

---

  - Competenza 4 **Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere.**

---

  - Competenza 5 **Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.**
-

<b>2° ANNO</b>	
<b>Modulo n.1</b>	Percezione di sé: capacità funzionali e coordinative
<b>Contenuti</b>	<p>Esercizi, percorsi e combinazioni motorie per lo sviluppo della forza, della resistenza, della velocità e della flessibilità.</p> <p>Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, in particolare la frequenza cardiaca.</p> <p>Assumere posture corrette: eretta, seduta, supina, in ginocchio, etc.</p> <p>Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, arrampicare, lanciare, calciare, etc., rielaborazione in seguito alla crescita ponderale.</p> <p>Attività per il miglioramento della percezione spaziale: interno/esterno, sopra/sotto, avanti/indietro, destra/sinistra, in particolare rispetto ai 3 piani dimensionali.</p> <p>Combinazioni motorie per il miglioramento della percezione temporale interno esterno: prima/dopo, lento/veloce, il proprio ritmo naturale/ritmo richiesto.</p> <p>Elaborazione di risposte motorie efficaci nel riprodurre combinazioni motorie sulla musica.</p> <p>Teoria: apparato locomotore: scheletro e muscoli.</p>
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Conoscere le regole base su cui organizzare le capacità spazio-temporali.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie di base.</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	Realizzare schemi motori funzionali allo sviluppo delle attività motorie di base.
<b>Tempi</b>	30/40 ore in relazione alle capacità pregresse
<b>Metodologia</b>	<p>Presupponendo che gli allievi abbiano un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati diversi stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo. Se al contrario le capacità pregresse maturate non lo consentono, si adotteranno stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità.</p> <p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; a stazioni; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.</p> <p>Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Test motori, questionari, relazioni, disegni.
<b>Collegamenti interdisciplinari</b>	<p>Scienze: conoscenze del corpo umano.</p> <p>Discipline grafiche: rappresentazioni del corpo umano.</p>

Modulo n.2	Percezione di sé: linguaggio del corpo
Contenuti	<p>Giochi ed esercizi di percezione corporea.  Giochi ed esercizi d'immaginazione.  Giochi d'energia.  Esercizi di yoga.  Balli tradizionali e sportivi.</p> <p>Teoria:  il movimento come linguaggio sociale  il movimento come linguaggio espressivo</p>
Obiettivi in termini di conoscenza	<p>Conoscere il proprio corpo: posture e atteggiamenti significanti.  Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.  Riconoscere la differenza tra movimento bio- meccanico ed espressivo.  Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento espressivo.</p>
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere il movimento come linguaggio espressivo.
Obiettivi in termini di competenza	<p>Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.  Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.  Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p>
di cui obiettivi minimi	Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.
Tempi	8/10 ore
Metodologia	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.  Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".  Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
Modalità di verifica	Ideazioni motorie, questionari, relazioni, disegni.
Collegamenti interdisciplinari	

Modulo n.3	Gioco e sport: le regole e il fair play
Contenuti	Pratica di giochi tradizionali. Pratica della pallavolo: i fondamentali di gioco. Pratica del calcetto.  Pratica di giochi tradizionali. Pratica della pallavolo: tattiche e strategie di gioco. Pratica del calcetto.
Obiettivi in termini di conoscenza	Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra. Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati. Conoscere la terminologia e il regolamento tecnico, di alcuni sport. Conoscere il valore del rispetto delle regole, il fair- play (anche in funzione dell'arbitraggio). Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere la terminologia e il regolamento tecnico, di alcuni sport. Conoscere il valore del rispetto delle regole, il fair- play (anche in funzione dell'arbitraggio).
Obiettivi in termini di competenza	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive.
di cui obiettivi minimi	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
Tempi	10/20 ore
Metodologia	Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".
Modalità di verifica	Osservazione di attività di gioco, questionari, relazioni, disegni.
Collegamenti interdisciplinari	

Modulo n.4	Salute e benessere: effetti benefici dell'attività motorie e sportive
Contenuti	<p>Attività aerobiche. Esercizi di yoga. Esercizi per il controllo della respirazione. Training autogeno.</p> <p>Teoria: I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie. Traumatologia sportiva e primo soccorso. Cenni di teoria dell'allenamento. Cenni di igiene alimentare.</p>
Obiettivi in termini di conoscenza	<p>Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico- fisico. Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso. Conoscere i principi di una corretta alimentazione e le informazioni fondamentali sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool)</p>
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.
Obiettivi in termini di competenza	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso. Mantenere lo stato di salute adottando condotte igienici e alimentari corretti e scegliendo di evitare l'uso di sostanze che danno dipendenza. Saper scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica.</p>
di cui obiettivi minimi	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p>
Tempi	10/20 ore
Metodologia	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".</p>
Modalità di verifica	Test motori, questionari, relazioni, disegni.
Collegamenti interdisciplinari	

Modulo n.5	Educazione civica
	Educazione stradale: il codice della strada e le segnalazioni degli agenti del traffico

---

## **OBIETTIVI MINIMI TRASVERSALI**

### **Biennio**

- Acquisire e interpretare l'informazione
- Imparare a imparare
- Collaborare e partecipare
- Comunicare

---

## **STRATEGIE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI**

### **ASPETTI METODOLOGICI**

*Nel primo periodo dell'anno scolastico saranno privilegiati gli stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità. In un secondo periodo, presupponendo che gli allievi abbiano maturato un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.*

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

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

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

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

*Per gli insegnamenti teorici, legati alle conoscenze, si struttureranno momenti didattici in aula.*

## **INTERVENTI DI RECUPERO**

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

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

## **MATERIALI DIDATTICI**



---

## VALUTAZIONI e VERIFICHE

---

*Quello della valutazione è il momento in cui il docente verifica i processi di insegnamento/apprendimento. L'obiettivo sarà quello di porre l'attenzione sui progressi dell'allievo e sulla validità dell'azione didattica, eventualmente le strategie e metodologie di insegnamento, dando spazio ad altre più efficaci. Alla valutazione verranno assegnate le seguenti quattro funzioni:*

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

*Si utilizzeranno le seguenti tipologie di prove:*

### **Per gli apprendimenti teorici**

- Prove strutturate e semistrutturate (scelta multipla, vero-falso, risposta aperta);
- verifiche orali (semplici domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni, tradizionali interrogazioni);
- verifiche scritte con quesiti a risposta breve;
- disegni, prove grafiche (per le conoscenze anatomiche, rappresentazioni di tattiche di gioco, etc).

### **Per gli apprendimenti pratici**

Test motori criteriali o normativi. Osservazione di prove pratiche.

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

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

Nelle classi prime potranno essere somministrati test motori per misurare il livello di partenza di capacità e abilità motorie per individuare meglio i progressi nello sviluppo indipendentemente dalle capacità pregresse. I test motori somministrati in ingresso assolvono alle seguenti funzioni:

funzione informativa nei riguardi degli allievi;

funzione di stimolo e motivazione;

funzione strumentale per la definizione degli obiettivi e dei contenuti.



Per l'attribuzione dei voti i suddetti fattori avranno un peso diverso come riportato nella tabella:

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

*Gli indicatori delle diverse prove di valutazione verranno inseriti nelle programmazioni individuali in quanto rispondenti agli obiettivi specifici che verranno adottati in ciascuna classe secondo le possibilità di svolgimento della didattica.*

Prof.ssa Patrizia Maiello

Responsabile di dipartimento di scienze motorie e sportive

**Griglia di valutazione scienze motorie e sportive**

VOTO	GIUDIZIO	ASPETTI EDUCATIVO-FORMATIVI	COPETENZE MOTORIE
<b>1-2</b>	<b>Nulla</b>	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
<b>3-4</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
<b>5</b>	<b>Insufficiente</b>	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti.
<b>6</b>	<b>Sufficiente</b>	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
<b>7</b>	<b>Discreto</b>	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
<b>8</b>	<b>Buono</b>	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
<b>9</b>	<b>Ottimo</b>	Dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
<b>10</b>	<b>Eccellente</b>	Dimostra elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

# DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2021/2022

a cura del coordinatore del Dipartimento  
Prof.ssa Patrizia Maiello

Docenti componenti il dipartimento e loro classi

Nome	classi
DI BENEDETTO GILBERTO	1A 1B 2A 2B 3A 3B 4A 4B 5B
MAIELLO PATRIZIA	1F 2F 2G 3F 3GI 4F 4GH 5F 5G
NARDOVINO MARINA	1D 2D 3D 3L 4D 4L 5A 5D 5L
CERQUA MARIELLA	1G 1H 1I 2H 2I 3H 4I 5H 5I
PIZZICHINI SILVIA	1C 1E 2C 2E 3E 4CN 4E 5CM 5E
RESIDUO	1L 2L 3CP

Approvazione e sottoscrizione: firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 com. 2 del D.L.G.S. 39/93

Prof. Gilberto DI BENEDETTO

Prof.ssa Patrizia MAIELLO

Prof.ssa Marina NARDOVINO

Prof.ssa Mariella CERQUA

Prof.ssa Silvia PIZZICHINI

## PREMESSA

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

*Tenendo presente che le due sedi hanno strutture completamente diverse, nelle quali non è possibile svolgere le stesse attività, si decide di strutturare una programmazione che mantenga la descrizione dei contenuti in forma generale così da consentire il necessario adattamento delle attività al luogo ed agli attrezzi a disposizione del docente. Data la peculiarità della disciplina, si organizza una programmazione disciplinare per il primo biennio, che tenga conto del necessario allineamento delle capacità e conoscenze pregresse e si sviluppi con dei contenuti per la rielaborazione delle attività motorie di base; in seguito, una programmazione per il secondo biennio, nella quale vengano approfonditi tali contenuti grazie al miglioramento delle abilità e conoscenze raggiunte; infine, una per il quinto anno nella quale si inseriscano le capacità organizzative e gestionali degli stessi contenuti.*

Vista l'attuale situazione causata dall'emergenza per il covi 19, è evidente la difficoltà di proporre i consueti programmi e i relativi contenuti, pertanto, si adegueranno soprattutto i contenuti seguendo le linee guida del MIUR secondo le quali le attività dovranno essere prevalentemente individuali e con i distanziamenti previsti.

## FINALITA' EDUCATIVE DELL'INSEGNAMENTO

---

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

**Competenza 1: "Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico".**

**Competenza 2: "Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali".**

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

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

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

## OBIETTIVI TRASVERSALI E GENERALI

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

### COMPETENZE TRASVERSALI

*Imparare a imparare  
Acquisire e interpretare l'informazione  
Individuare collegamenti e relazioni  
Progettare  
Comunicare  
Collaborare e partecipare  
Agire in modo autonomo e responsabile  
Risolvere problemi*

*L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, come ogni altro intervento educativo*

*– didattico, è un'attività finalizzata all'acquisizione di conoscenze, di sviluppo delle capacità ed acquisizione di abilità da parte dell'alunno. Tenuto conto di queste finalità, gli obiettivi formativi generali individuati sono i seguenti:*

## **FINALITA' FORMATIVE GENERALI**

L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.

---

La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.

---

L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che assume lo sport nell'attuale società.

---

La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.

---

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

## **COMPETENZE DI BASE A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO DELL'ISTRUZIONE**

*Assi dei linguaggi (altri linguaggi) e scientifico-tecnologico*

- Competenza 1 **Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico-tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale.**

---

- Competenza 2 **Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.**

---

- Competenza 3 **Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.**

---

- Competenza 4 **Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere.**

---

- Competenza 5 **Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.**

---

<b>3° ANNO</b>	
<b>Modulo n.1</b>	Percezione di sé: capacità funzionali e coordinative
<b>Contenuti</b>	<p>Esercizi, percorsi e combinazioni motorie per lo sviluppo della forza, della resistenza, della velocità e della flessibilità.</p> <p>Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, in particolare la frequenza cardiaca.</p> <p>Attività che stimolino la percezione spaziale: interno/esterno, sopra/sotto, avanti/indietro, destra/sinistra, in particolare rispetto ai 3 piani dimensionali.</p> <p>Combinazioni motorie che stimolino la percezione temporale interno esterno: prima/dopo, lento/veloce, il proprio ritmo naturale/ritmo richiesto.</p> <p>Elaborazione di risposte motorie efficaci nel riprodurre combinazioni motorie sulla musica.</p> <p>Teoria:                      apparato cardio circolatorio e linfatico, apparato respiratorio, sistema nervoso, apparato digerente, apparato urinario, apparato ghiandolare endocrino, apparato tegumentario.</p>
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Conoscere le regole base su cui organizzare le capacità spazio-temporali.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali di alcune metodiche di allenamento.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Realizzare schemi motori funzionali a diverse attività motorie.</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.</p> <p>Assumere posture corrette anche in presenza di carichi;</p> <p>Autovalutarsi ed elaborare i risultati per distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie di base.
<b>Tempi</b>	30/40 ore in relazione alle capacità pregresse
<b>Metodologia</b>	<p>Presupponendo che gli allievi abbiano un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.</p> <p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; a stazioni; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.</p> <p>Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".</p> <p>Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Test motori, questionari, relazioni, disegni.

Modulo n.2	Percezione di sé: linguaggio del corpo
Contenuti	<p>Giochi ed esercizi di percezione corporea.                      Giochi ed esercizi d'immaginazione.                      Giochi d'energia.                      Esercizi di yoga.                      Balli tradizionali e sportivi.                      Esercizi di espressività corporea.                      Tecniche di animazione teatrale.                      L'estetica del linguaggio corporeo.                      Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.                      Teoria:                      il movimento come linguaggio sociale                      il movimento come linguaggio espressivo</p>
Obiettivi in termini di conoscenza	<p>Conoscere il proprio corpo: posture e atteggiamenti significanti.                      Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento espressivo.                      Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.                      Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).                      Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.                      Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</p>
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere il movimento come linguaggio espressivo.
Obiettivi in termini di competenza	<p>Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.                      Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.                      Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.                      Saper dare significato al movimento (semantica).                      Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).                      Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</p> <p>QUINTO ANNO                      Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.                      Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</p>
di cui obiettivi minimi	Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.
Tempi	8/10 ore
Metodologia	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.                      Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".                      Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
Modalità di verifica	Ideazioni motorie, questionari, relazioni, disegni.



Modulo n.3	Gioco e sport: le regole e il fair play
Contenuti	Pratica di giochi tradizionali. Pratica della pallavolo: i fondamentali, le tattiche e le strategie di gioco. Pratica del calcetto.
Obiettivi in termini di conoscenza	Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. Approfondire la teorie di tattiche e strategie dei giochi e degli sport. Approfondire la terminologia e il regolamento tecnico, di alcuni sport. Conoscere il valore del rispetto delle regole, il fair- play (anche in funzione dell'arbitraggio). Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione. Conosce gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.  QUINTO ANNO Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare terminologie, regolamento tecnico, fair- play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...). Conosce i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.
di cui obiettivi minimi/essenziali	
Obiettivi in termini di competenza	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive. Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair- play e l'arbitraggio. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture. Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.  QUINTO ANNO Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tecniche nelle attività sportive Svolgere i 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).
di cui obiettivi minimi	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
Tempi	10/20 ore
Metodologia	Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale". Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.
Modalità di verifica	Osservazione di attività di gioco, questionari, relazioni, disegni.

<b>Modulo n.4</b>	Salute e benessere: effetti benefici indotti dalla pratica delle attività motorie e sportive
<b>Contenuti</b>	<p>Attività aerobiche. Esercizi di yoga. Esercizi per il controllo della respirazione. Training autogeno.</p> <p>Teoria: I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie. Traumatologia sportiva e primo soccorso. Cenni di teoria dell'allenamento. Cenni di igiene alimentare. Interventi di primo soccorso. Alimentazione, sedentarietà e malattie non trasmissibili.</p>
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso. Approfondire i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico- fisico. Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale. Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite. Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	Conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Mantenere lo stato di salute adottando condotte igienici e alimentari corretti e scegliendo di evitare l'uso di sostanze che danno dipendenza. Saper scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica. Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Applicare le procedure del primo soccorso. Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere. Prevenire autonomamente l'infortunio e sapere applicare i protocolli di primo soccorso. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. Adottare autonomamente stili vita attivi che durino nel tempo: long life learning.</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p>
<b>Tempi</b>	10/20 ore
<b>Metodologia</b>	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale". Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Test motori, questionari, relazioni, disegni.

Modulo n.5	Educazione civica
	Educazione stradale: il comportamento da seguire per il conducente di un veicolo le regole della precedenza

---

## **OBIETTIVI MINIMI TRASVERSALI**

### **Triennio**

- Individuare collegamenti e relazioni
- Progettare
- Risolvere problemi
- Agire in modo autonomo e responsabile

---

## **STRATEGIE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI**

### **ASPETTI METODOLOGICI**

*Nel primo periodo dell'anno scolastico saranno privilegiati gli stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità. In un secondo periodo, presupponendo che gli allievi abbiano maturato un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.*

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

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

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

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

*Per gli insegnamenti teorici, legati alle conoscenze, si struttureranno momenti didattici in aula.*

### **INTERVENTI DI RECUPERO**

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

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

### **MATERIALI DIDATTICI**

*Durante le lezioni verranno utilizzati i seguenti materiali didattici:*

*Piccoli e grandi attrezzi, convenzionali e non.*

*Videolezioni e materiali reperiti in sul web*

---

## VALUTAZIONI e VERIFICHE

---

Quello della valutazione è il momento in cui il docente verifica i processi di insegnamento/apprendimento. L'obiettivo sarà quello di porre l'attenzione sui progressi dell'allievo e sulla validità dell'azione didattica, eventualmente le strategie e metodologie di insegnamento, dando spazio ad altre più efficaci. Alla valutazione verranno assegnate le seguenti quattro funzioni:

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

Si utilizzeranno le seguenti tipologie di prove:

### Per gli apprendimenti teorici

- Prove strutturate e semistrutturate (scelta multipla, vero-falso, risposta aperta);
- verifiche orali (semplici domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni, tradizionali interrogazioni);
- verifiche scritte con quesiti a risposta breve;
- disegni, prove grafiche (per le conoscenze anatomiche, rappresentazioni di tattiche di gioco, etc).

### Per gli apprendimenti pratici

Test motori criteriali o normativi. Osservazione di prove pratiche.

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

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

Nelle classi prime potranno essere somministrati test motori per misurare il livello di partenza di capacità e abilità motorie per individuare meglio i progressi nello sviluppo indipendentemente dalle capacità pregresse. I test motori somministrati in ingresso assolvono alle seguenti funzioni:  
funzione informativa nei riguardi degli allievi;  
funzione di stimolo e motivazione;  
funzione strumentale per la definizione degli obiettivi e dei contenuti.

Per l'attribuzione dei voti i suddetti fattori avranno un peso diverso come riportato nella tabella:

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

*Gli indicatori delle diverse prove di valutazione verranno inseriti nelle programmazioni individuali in quanto rispondenti agli obiettivi specifici che verranno adottati in ciascuna classe secondo le possibilità di svolgimento della didattica.*

**Griglia di valutazione scienze motorie e sportive**

VOTO	GIUDIZIO	ASPETTI EDUCATIVO-FORMATIVI	COPETENZE MOTORIE
<b>1-2</b>	<b>Nulla</b>	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
<b>3-4</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
<b>5</b>	<b>Insufficiente</b>	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti.
<b>6</b>	<b>Sufficiente</b>	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
<b>7</b>	<b>Discreto</b>	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
<b>8</b>	<b>Buono</b>	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
<b>9</b>	<b>Ottimo</b>	Dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito positivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
<b>10</b>	<b>Eccellente</b>	Dimostra elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

Prof.ssa Patrizia Maiello

Responsabile di dipartimento di scienze motorie e sportive

# DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2021/2022

a cura del coordinatore del Dipartimento  
Prof.ssa Patrizia Maiello

Docenti componenti il dipartimento e loro classi

Nome	classi
DI BENEDETTO GILBERTO	1A 1B 2A 2B 3A 3B 4A 4B 5B
MAIELLO PATRIZIA	1F 2F 2G 3F 3GI 4F 4GH 5F 5G
NARDOVINO MARINA	1D 2D 3D 3L 4D 4L 5A 5D 5L
CERQUA MARIELLA	1G 1H 1I 2H 2I 3H 4I 5H 5I
PIZZICHINI SILVIA	1C 1E 2C 2E 3E 4CN 4E 5CM 5E
RESIDUO	1L 2L 3CP

Approvazione e sottoscrizione: firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 com. 2 del D.L.G.S. 39/93

Prof. Gilberto DI BENEDETTO

Prof.ssa Patrizia MAIELLO

Prof.ssa Marina NARDOVINO

Prof.ssa Mariella CERQUA

Prof.ssa Silvia PIZZICHINI

## PREMESSA

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

*Tenendo presente che le due sedi hanno strutture completamente diverse, nelle quali non è possibile svolgere le stesse attività, si decide di strutturare una programmazione che mantenga la descrizione dei contenuti in forma generale così da consentire il necessario adattamento delle attività al luogo ed agli attrezzi a disposizione del docente. Data la peculiarità della disciplina, si organizza una programmazione disciplinare per il primo biennio, che tenga conto del necessario allineamento delle capacità e conoscenze pregresse e si sviluppi con dei contenuti per la rielaborazione delle attività motorie di base; in seguito, una programmazione per il secondo biennio, nella quale vengano approfonditi tali contenuti grazie al miglioramento delle abilità e conoscenze raggiunte; infine, una per il quinto anno nella quale si inseriscano le capacità organizzative e gestionali degli stessi contenuti.*

Vista l'attuale situazione causata dall'emergenza per il covi 19, è evidente la difficoltà di proporre i consueti programmi e i relativi contenuti, pertanto, si adegueranno soprattutto i contenuti seguendo le linee guida del MIUR secondo le quali le attività dovranno essere prevalentemente individuali e con i distanziamenti previsti.



## FINALITA' EDUCATIVE DELL'INSEGNAMENTO

---

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

**Competenza 1: "Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico".**

**Competenza 2: "Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali".**

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

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

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

## OBIETTIVI TRASVERSALI E GENERALI

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

### COMPETENZE TRASVERSALI

*Imparare a imparare  
Acquisire e interpretare l'informazione  
Individuare collegamenti e relazioni  
Progettare  
Comunicare  
Collaborare e partecipare  
Agire in modo autonomo e responsabile  
Risolvere problemi*

*L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, come ogni altro intervento educativo*

*– didattico, è un'attività finalizzata all'acquisizione di conoscenze, di sviluppo delle capacità ed acquisizione di abilità da parte dell'alunno. Tenuto conto di queste finalità, gli obiettivi formativi generali individuati sono i seguenti:*

## **FINALITA' FORMATIVE GENERALI**

L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.

---

La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.

---

L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che assume lo sport nell'attuale società.

---

La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.

---

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

## **COMPETENZE DI BASE A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO DELL'ISTRUZIONE**

*Assi dei linguaggi (altri linguaggi) e scientifico-tecnologico*

- Competenza 1 **Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico-tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale.**

---

- Competenza 2 **Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.**

---

- Competenza 3 **Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.**

---

- Competenza 4 **Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere.**

---

- Competenza 5 **Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.**

---

<b>4° ANNO</b>	
<b>Modulo n.1</b>	Percezione di sé: capacità funzionali e coordinative
<b>Contenuti</b>	<p>Esercizi, percorsi e combinazioni motorie per lo sviluppo della forza, della resistenza, della velocità e della flessibilità.</p> <p>Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, in particolare la frequenza cardiaca.</p> <p>Attività che stimolino la percezione spaziale: interno/esterno, sopra/sotto, avanti/indietro, destra/sinistra, in particolare rispetto ai 3 piani dimensionali.</p> <p>Combinazioni motorie che stimolino la percezione temporale interno esterno: prima/dopo, lento/veloce, il proprio ritmo naturale/ritmo richiesto.</p> <p>Elaborazione di risposte motorie efficaci nel riprodurre combinazioni motorie sulla musica.</p> <p>Teoria:                      apparato cardio circolatorio e linfatico, apparato respiratorio, sistema nervoso, apparato digerente, apparato urinario, apparato ghiandolare endocrino, apparato tegumentario.</p>
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Conoscere le regole base su cui organizzare le capacità spazio-temporali.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali di alcune metodiche di allenamento.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Realizzare schemi motori funzionali a diverse attività motorie.</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.</p> <p>Assumere posture corrette anche in presenza di carichi;</p> <p>Autovalutarsi ed elaborare i risultati per distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie di base.
<b>Tempi</b>	30/40 ore in relazione alle capacità pregresse
<b>Metodologia</b>	<p>Presupponendo che gli allievi abbiano un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.</p> <p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; a stazioni; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.</p> <p>Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".</p> <p>Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Test motori, questionari, relazioni, disegni.

Modulo n.2	Percezione di sé: linguaggio del corpo
Contenuti	<p>Giochi ed esercizi di percezione corporea.                      Giochi ed esercizi d'immaginazione.                      Giochi d'energia.                      Esercizi di yoga.                      Balli tradizionali e sportivi.                      Esercizi di espressività corporea.                      Tecniche di animazione teatrale.                      L'estetica del linguaggio corporeo.                      Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.                      Teoria:                      il movimento come linguaggio sociale                      il movimento come linguaggio espressivo</p>
Obiettivi in termini di conoscenza	<p>Conoscere il proprio corpo: posture e atteggiamenti significanti.                      Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento espressivo.                      Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.                      Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).                      Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.                      Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</p>
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere il movimento come linguaggio espressivo.
Obiettivi in termini di competenza	<p>Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.                      Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.                      Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.                      Saper dare significato al movimento (semantica).                      Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).                      Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</p> <p>QUINTO ANNO                      Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.                      Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</p>
di cui obiettivi minimi	Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.
Tempi	8/10 ore
Metodologia	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.                      Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".                      Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
Modalità di verifica	Ideazioni motorie, questionari, relazioni, disegni.

<b>Modulo n.3</b>	Gioco e sport: le regole e il fair play
<b>Contenuti</b>	Pratica di giochi tradizionali. Pratica della pallavolo: i fondamentali, le tattiche e le strategie di gioco. Pratica del calcetto.
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. Approfondire la teorie di tattiche e strategie dei giochi e degli sport. Approfondire la terminologia e il regolamento tecnico, di alcuni sport. Conoscere il valore del rispetto delle regole, il fair- play (anche in funzione dell'arbitraggio). Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione. Conosce gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.  QUINTO ANNO Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare terminologie, regolamento tecnico, fair- play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...). Conosce i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive. Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair- play e l'arbitraggio. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture. Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.  QUINTO ANNO Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tecniche nelle attività sportive Svolgere i 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>di cui obiettivi minimi</b>	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
<b>Tempi</b>	10/20 ore
<b>Metodologia</b>	Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale". Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.
<b>Modalità di verifica</b>	Osservazione di attività di gioco, questionari, relazioni, disegni.

<b>Modulo n.4</b>	Salute e benessere: effetti benefici indotti dalla pratica delle attività motorie e sportive
<b>Contenuti</b>	<p>Attività aerobiche. Esercizi di yoga. Esercizi per il controllo della respirazione. Training autogeno.</p> <p>Teoria: I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie. Traumatologia sportiva e primo soccorso. Cenni di teoria dell'allenamento. Cenni di igiene alimentare. Interventi di primo soccorso. Alimentazione, sedentarietà e malattie non trasmissibili.</p>
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso. Approfondire i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico- fisico. Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale. Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite. Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	Conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Mantenere lo stato di salute adottando condotte igienici e alimentari corretti e scegliendo di evitare l'uso di sostanze che danno dipendenza. Saper scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica. Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Applicare le procedure del primo soccorso. Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere. Prevenire autonomamente l'infortunio e sapere applicare i protocolli di primo soccorso. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. Adottare autonomamente stili vita attivi che durino nel tempo: long life learning.</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p>
<b>Tempi</b>	10/20 ore
<b>Metodologia</b>	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale". Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Test motori, questionari, relazioni, disegni.

Modulo n.5	Educazione civica
	Educazione stradale: il codice della strada e i comportamenti da seguire a piedi in bicicletta e da passeggeri

---

## **OBIETTIVI MINIMI TRASVERSALI**

### **Triennio**

- Individuare collegamenti e relazioni
- Progettare
- Risolvere problemi
- Agire in modo autonomo e responsabile

---

## **STRATEGIE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI**

### **ASPETTI METODOLOGICI**

*Nel primo periodo dell'anno scolastico saranno privilegiati gli stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità. In un secondo periodo, presupponendo che gli allievi abbiano maturato un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.*

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

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

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

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

*Per gli insegnamenti teorici, legati alle conoscenze, si struttureranno momenti didattici in aula.*

## **INTERVENTI DI RECUPERO**

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

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

## **MATERIALI DIDATTICI**

*Durante le lezioni verranno utilizzati i seguenti materiali didattici:*

*Piccoli e grandi attrezzi, convenzionali e non.*

*Videolezioni e materiali reperiti in sul web*



---

## VALUTAZIONI e VERIFICHE

---

Quello della valutazione è il momento in cui il docente verifica i processi di insegnamento/apprendimento. L'obiettivo sarà quello di porre l'attenzione sui progressi dell'allievo e sulla validità dell'azione didattica, eventualmente le strategie e metodologie di insegnamento, dando spazio ad altre più efficaci. Alla valutazione verranno assegnate le seguenti quattro funzioni:

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

Si utilizzeranno le seguenti tipologie di prove:

### Per gli apprendimenti teorici

- Prove strutturate e semistrutturate (scelta multipla, vero-falso, risposta aperta);
- verifiche orali (semplici domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni, tradizionali interrogazioni);
- verifiche scritte con quesiti a risposta breve;
- disegni, prove grafiche (per le conoscenze anatomiche, rappresentazioni di tattiche di gioco, etc).

### Per gli apprendimenti pratici

Test motori criteriali o normativi. Osservazione di prove pratiche.

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

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

Nelle classi prime potranno essere somministrati test motori per misurare il livello di partenza di capacità e abilità motorie per individuare meglio i progressi nello sviluppo indipendentemente dalle capacità pregresse. I test motori somministrati in ingresso assolvono alle seguenti funzioni:  
funzione informativa nei riguardi degli allievi;  
funzione di stimolo e motivazione;  
funzione strumentale per la definizione degli obiettivi e dei contenuti.



Per l'attribuzione dei voti i suddetti fattori avranno un peso diverso come riportato nella tabella:

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

*Gli indicatori delle diverse prove di valutazione verranno inseriti nelle programmazioni individuali in quanto rispondenti agli obiettivi specifici che verranno adottati in ciascuna classe secondo le possibilità di svolgimento della didattica.*

**Griglia di valutazione scienze motorie e sportive**

VOTO	GIUDIZIO	ASPETTI EDUCATIVO-FORMATIVI	COPETENZE MOTORIE
<b>1-2</b>	<b>Nulla</b>	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
<b>3-4</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
<b>5</b>	<b>Insufficiente</b>	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti.
<b>6</b>	<b>Sufficiente</b>	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
<b>7</b>	<b>Discreto</b>	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
<b>8</b>	<b>Buono</b>	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
<b>9</b>	<b>Ottimo</b>	Dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito positivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
<b>10</b>	<b>Eccellente</b>	Dimostra elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

Prof.ssa Patrizia Maiello

Responsabile di dipartimento di scienze motorie e sportive

# DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2021/2022

a cura del coordinatore del Dipartimento  
Prof.ssa Patrizia Maiello

Docenti componenti il dipartimento e loro classi

Nome	classi
DI BENEDETTO GILBERTO	1A 1B 2A 2B 3A 3B 4A 4B 5B
MAIELLO PATRIZIA	1F 2F 2G 3F 3GI 4F 4GH 5F 5G
NARDOVINO MARINA	1D 2D 3D 3L 4D 4L 5A 5D 5L
CERQUA MARIELLA	1G 1H 1I 2H 2I 3H 4I 5H 5I
PIZZICHINI SILVIA	1C 1E 2C 2E 3E 4CN 4E 5CM 5E
RESIDUO	1L 2L 3CP

Approvazione e sottoscrizione: firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 com. 2 del D.L.G.S. 39/93

Prof. Gilberto DI BENEDETTO

Prof.ssa Patrizia MAIELLO

Prof.ssa Marina NARDOVINO

Prof.ssa Mariella CERQUA

Prof.ssa Silvia PIZZICHINI

## PREMESSA

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

*Tenendo presente che le due sedi hanno strutture completamente diverse, nelle quali non è possibile svolgere le stesse attività, si decide di strutturare una programmazione che mantenga la descrizione dei contenuti in forma generale così da consentire il necessario adattamento delle attività al luogo ed agli attrezzi a disposizione del docente. Data la peculiarità della disciplina, si organizza una programmazione disciplinare per il primo biennio, che tenga conto del necessario allineamento delle capacità e conoscenze pregresse e si sviluppi con dei contenuti per la rielaborazione delle attività motorie di base; in seguito, una programmazione per il secondo biennio, nella quale vengano approfonditi tali contenuti grazie al miglioramento delle abilità e conoscenze raggiunte; infine, una per il quinto anno nella quale si inseriscano le capacità organizzative e gestionali degli stessi contenuti.*

Vista l'attuale situazione causata dall'emergenza per il covi 19, è evidente la difficoltà di proporre i consueti programmi e i relativi contenuti, pertanto, si adegueranno soprattutto i contenuti seguendo le linee guida del MIUR secondo le quali le attività dovranno essere prevalentemente individuali e con i distanziamenti previsti.

## FINALITA' EDUCATIVE DELL'INSEGNAMENTO

---

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

**Competenza 1: "Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico".**

**Competenza 2: "Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali".**

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

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

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

## OBIETTIVI TRASVERSALI E GENERALI

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

### COMPETENZE TRASVERSALI

*Imparare a imparare  
Acquisire e interpretare l'informazione  
Individuare collegamenti e relazioni  
Progettare  
Comunicare  
Collaborare e partecipare  
Agire in modo autonomo e responsabile  
Risolvere problemi*

*L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, come ogni altro intervento educativo*

*– didattico, è un'attività finalizzata all'acquisizione di conoscenze, di sviluppo delle capacità ed acquisizione di abilità da parte dell'alunno. Tenuto conto di queste finalità, gli obiettivi formativi generali individuati sono i seguenti:*

## **FINALITA' FORMATIVE GENERALI**

L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.

---

La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.

---

L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che assume lo sport nell'attuale società.

---

La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.

---

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

## **COMPETENZE DI BASE A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO DELL'ISTRUZIONE**

*Assi dei linguaggi (altri linguaggi) e scientifico-tecnologico*

- Competenza 1 **Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico-tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale.**

---

- Competenza 2 **Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.**

---

- Competenza 3 **Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.**

---

- Competenza 4 **Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere.**

---

- Competenza 5 **Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.**

---

<b>5° ANNO</b>	
<b>Modulo n.1</b>	Percezione di sé: capacità funzionali e coordinative
<b>Contenuti</b>	<p>Esercizi, percorsi e combinazioni motorie per lo sviluppo della forza, della resistenza, della velocità e della flessibilità.</p> <p>Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, in particolare la frequenza cardiaca.</p> <p>Attività che stimolino la percezione spaziale: interno/esterno, sopra/sotto, avanti/indietro, destra/sinistra, in particolare rispetto ai 3 piani dimensionali.</p> <p>Combinazioni motorie che stimolino la percezione temporale interno esterno: prima/dopo, lento/veloce, il proprio ritmo naturale/ritmo richiesto.</p> <p>Elaborazione di risposte motorie efficaci nel riprodurre combinazioni motorie sulla musica.</p> <p>Teoria:                      apparato cardio circolatorio e linfatico, apparato respiratorio, sistema nervoso, apparato digerente, apparato urinario, apparato ghiandolare endocrino, apparato tegumentario.</p>
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Conoscere le regole base su cui organizzare le capacità spazio-temporali.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali di alcune metodiche di allenamento.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Realizzare schemi motori funzionali a diverse attività motorie.</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.</p> <p>Assumere posture corrette anche in presenza di carichi;</p> <p>Autovalutarsi ed elaborare i risultati per distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie di base.
<b>Tempi</b>	30/40 ore in relazione alle capacità pregresse
<b>Metodologia</b>	<p>Presupponendo che gli allievi abbiano un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.</p> <p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; a stazioni; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.</p> <p>Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".</p> <p>Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Test motori, questionari, relazioni, disegni.

Modulo n.2	Percezione di sé: linguaggio del corpo
Contenuti	<p>Giochi ed esercizi di percezione corporea.          Giochi ed esercizi d'immaginazione.          Giochi d'energia.          Esercizi di yoga.          Balli tradizionali e sportivi.          Esercizi di espressività corporea.          Tecniche di animazione teatrale.          L'estetica del linguaggio corporeo.          Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.          Teoria:          il movimento come linguaggio sociale          il movimento come linguaggio espressivo</p>
Obiettivi in termini di conoscenza	<p>Conoscere il proprio corpo: posture e atteggiamenti significanti.          Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento espressivo.          Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.          Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).          Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.          Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</p>
di cui obiettivi minimi/essenziali	Conoscere il movimento come linguaggio espressivo.
Obiettivi in termini di competenza	<p>Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.          Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.          Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.          Saper dare significato al movimento (semantica).          Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).          Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</p> <p>QUINTO ANNO          Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.          Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</p>
di cui obiettivi minimi	Comprendere e produrre consapevolmente linguaggi non verbali.
Tempi	8/10 ore
Metodologia	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento.          Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale".          Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
Modalità di verifica	Ideazioni motorie, questionari, relazioni, disegni.



<b>Modulo n.3</b>	Gioco e sport: le regole e il fair play
<b>Contenuti</b>	Pratica di giochi tradizionali. Pratica della pallavolo: i fondamentali, le tattiche e le strategie di gioco. Pratica del calcetto.
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. Approfondire la teorie di tattiche e strategie dei giochi e degli sport. Approfondire la terminologia e il regolamento tecnico, di alcuni sport. Conoscere il valore del rispetto delle regole, il fair- play (anche in funzione dell'arbitraggio). Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione. Conosce gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p> <p>QUINTO ANNO Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare terminologie, regolamento tecnico, fair- play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...).</p> <p>Conosce i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive. Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair- play e l'arbitraggio. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture. Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p> <p>QUINTO ANNO Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tecniche nelle attività sportive Svolgere i 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).</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
<b>Tempi</b>	10/20 ore
<b>Metodologia</b>	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale". Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Osservazione di attività di gioco, questionari, relazioni, disegni.

<b>Modulo n.4</b>	Salute e benessere: effetti benefici indotti dalla pratica delle attività motorie e sportive
<b>Contenuti</b>	<p>Attività aerobiche. Esercizi di yoga. Esercizi per il controllo della respirazione. Training autogeno.</p> <p>Teoria: I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie. Traumatologia sportiva e primo soccorso. Cenni di teoria dell'allenamento. Cenni di igiene alimentare. Interventi di primo soccorso. Alimentazione, sedentarietà e malattie non trasmissibili.</p>
<b>Obiettivi in termini di conoscenza</b>	<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso. Approfondire i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico- fisico. Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale. Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite. Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.</p>
<b>di cui obiettivi minimi/essenziali</b>	Conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale.
<b>Obiettivi in termini di competenza</b>	<p>Mantenere lo stato di salute adottando condotte igienici e alimentari corretti e scegliendo di evitare l'uso di sostanze che danno dipendenza. Saper scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica. Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Applicare le procedure del primo soccorso. Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere. Prevenire autonomamente l'infortunio e sapere applicare i protocolli di primo soccorso. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. Adottare autonomamente stili vita attivi che durino nel tempo: long life learning.</p>
<b>di cui obiettivi minimi</b>	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p>
<b>Tempi</b>	10/20 ore
<b>Metodologia</b>	<p>Tra le strategie d'insegnamento, privilegiando quella più efficace a seconda dei contenuti, sarà utilizzato l'insegnamento interattivo; l'apprendimento cooperativo o strategie di auto – apprendimento. Particolare attenzione sarà data alla presentazione dei compiti; alla progressione delle attività ed al feedback, alla variabilità delle esperienze, con un'organizzazione alternata o casuale, mediante "l'interferenza contestuale". Si favorirà l'acquisizione di metastrategie come la regolazione dello stato di attivazione psicofisica (arousal), la rappresentazione mentale dell'azione, l'autovalutazione e la concentrazione.</p>
<b>Modalità di verifica</b>	Test motori, questionari, relazioni, disegni.

Modulo n.5	Educazione civica
	Educazione stradale: il codice della strada e i reati alla guida, art.173, art. 186, art.189

---

## **OBIETTIVI MINIMI TRASVERSALI**

### **Triennio**

- Individuare collegamenti e relazioni
- Progettare
- Risolvere problemi
- Agire in modo autonomo e responsabile

---

## **STRATEGIE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI**

### **ASPETTI METODOLOGICI**

*Nel primo periodo dell'anno scolastico saranno privilegiati gli stili d'insegnamento di "riproduzione": stile a comando; della pratica; della reciprocità. In un secondo periodo, presupponendo che gli allievi abbiano maturato un sufficiente autocontrollo ed autonomia nello svolgimento di un compito motorio, saranno utilizzati stili di "produzione": scoperta guidata; risoluzione di problemi; programma individuale a scelta dell'allievo.*

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

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

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

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

*Per gli insegnamenti teorici, legati alle conoscenze, si struttureranno momenti didattici in aula.*

### **INTERVENTI DI RECUPERO**

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

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

### **MATERIALI DIDATTICI**

*Durante le lezioni verranno utilizzati i seguenti materiali didattici:*

*Piccoli e grandi attrezzi, convenzionali e non.*

*Videolezioni e materiali reperiti in sul web*

---

## VALUTAZIONI e VERIFICHE

---

*Quello della valutazione è il momento in cui il docente verifica i processi di insegnamento/apprendimento. L'obiettivo sarà quello di porre l'attenzione sui progressi dell'allievo e sulla validità dell'azione didattica, eventualmente le strategie e metodologie di insegnamento, dando spazio ad altre più efficaci. Alla valutazione verranno assegnate le seguenti quattro funzioni:*

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

*Si utilizzeranno le seguenti tipologie di prove:*

### **Per gli apprendimenti teorici**

- Prove strutturate e semistrutturate (scelta multipla, vero-falso, risposta aperta);
- verifiche orali (semplici domande o interventi spontanei durante lo svolgimento delle lezioni, tradizionali interrogazioni);
- verifiche scritte con quesiti a risposta breve;
- disegni, prove grafiche (per le conoscenze anatomiche, rappresentazioni di tattiche di gioco, etc).

### **Per gli apprendimenti pratici**

Test motori criteriali o normativi. Osservazione di prove pratiche.

- Nel processo di valutazione periodale e finale per ogni alunno verranno presi in esame i fattori interagenti:
- il livello di partenza e il progresso evidenziato in relazione ad esso (valutazione di tempi e della qualità del recupero, dello scarto tra conoscenza-competenza in ingresso e in uscita)
  - i risultati della prove e i lavori prodotti,
  - le osservazioni relative alle competenze trasversali,
  - il livello di raggiungimento delle competenze specifiche prefissate, l'interesse e la partecipazione al dialogo educativo in classe;
  - l'impegno e la costanza nello studio, l'autonomia, l'ordine, la cura, le capacità organizzative.

Nelle classi prime potranno essere somministrati test motori per misurare il livello di partenza di capacità e abilità motorie per individuare meglio i progressi nello sviluppo indipendentemente dalle capacità pregresse. I test motori somministrati in ingresso assolvono alle seguenti funzioni:  
funzione informativa nei riguardi degli allievi;  
funzione di stimolo e motivazione;  
funzione strumentale per la definizione degli obiettivi e dei contenuti.

Per l'attribuzione dei voti i suddetti fattori avranno un peso diverso come riportato nella tabella:

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

*Gli indicatori delle diverse prove di valutazione verranno inseriti nelle programmazioni individuali in quanto rispondenti agli obiettivi specifici che verranno adottati in ciascuna classe secondo le possibilità di svolgimento della didattica.*

**Griglia di valutazione scienze motorie e sportive**

VOTO	GIUDIZIO	ASPETTI EDUCATIVO-FORMATIVI	COPETENZE MOTORIE
<b>1-2</b>	<b>Nulla</b>	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
<b>3-4</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
<b>5</b>	<b>Insufficiente</b>	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti.
<b>6</b>	<b>Sufficiente</b>	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
<b>7</b>	<b>Discreto</b>	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
<b>8</b>	<b>Buono</b>	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
<b>9</b>	<b>Ottimo</b>	Dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito positivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
<b>10</b>	<b>Eccellente</b>	Dimostra elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

Prof.ssa Patrizia Maiello

Responsabile di dipartimento di scienze motorie e sportive