

PROGRAMMAZIONE  
DIPARTIMENTALE  
DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA  
a.s.2020/2021  
Disciplina SCIENZE MOTORIE

L'emergenza sanitaria esplosa nel marzo 2020 ha comportato di svolgere "a distanza" le attività didattiche delle scuole di ogni ordine e grado, su tutto il territorio nazionale.

Visto l'emergenza tuttora in corso, sulla base del decreto del ministero dell'istruzione 26/06/2020 n° 39 e del successivo DM n° 89 del 7/8/2020, si ricorre alla DDI nell'anno scolastico 2020/2021 (rimodulando la programmazione d'ambito disciplinare) e viene proposta agli studenti come modalità didattica complementare supportata da strumenti digitali e dall'utilizzo di nuove tecnologie che integrano e potenziano l'attività scolastica in presenza, nonché a distanza in caso di un nuovo lockdown.

La sua attivazione tiene conto dei bisogni dell'utenza scolastica e sostiene in particolare gli alunni fragili e con bisogni educativi speciali.

Quindi le programmazioni saranno flessibili essendo adattabili a diversi tipi di scenario.

Per la DDI il nostro istituto ha ritenuto dividere il gruppo classe in blocchi che si alterneranno per seguire le lezioni in presenza e a distanza.

Il presente piano programmatico curricolare, tenendo conto della situazione di partenza della classe, degli accordi presi in sede di dipartimento disciplinare e di consiglio di classe, si prevede il conseguimento dei seguenti **traguardi formativi della disciplina** in termini di competenze, abilità e conoscenze.

# PRIMO BIENNIO

## Competenze specifiche disciplinari

*In relazione alla programmazione curricolare, tenendo conto della situazione di partenza della classe, degli accordi presi in sede di dipartimento disciplinare e di consiglio di classe, si prevede il conseguimento dei seguenti traguardi formativi della disciplina in termini di competenze, abilità e conoscenze.*

**TAB= 1**

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Lo sport, le regole ed il fairplay
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico
- Salute, benessere e prevenzione

COMPETENZA	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
L'apprendimento delle competenze motorie, sportive ed espressive sarà favorito da un percorso di insegnamento con un'impostazione scientifica.	Le abilità si sviluppano attraverso un percorso individuale che, partendo dagli schemi motori di base, arrivano nella loro applicazione pratica ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici e delle capacità motorie generali.	Conoscenze teoriche e presa di coscienza dell'esecuzione motoria. La conoscenza rappresenta la consapevolezza del percorso di sviluppo motorio, coniuga le conoscenze teoriche, gli approfondimenti disciplinari, i processi che conducono alla conoscenza e percezione di sé.
<b>1. Percezione di se e sviluppo delle capacità motorie ed espressive.</b>		
- Saper correlare le conoscenze relative all'apparato locomotore allo sviluppo delle capacità motorie ed al movimento in genere; - saper riconoscere ed analizzare le componenti essenziali delle proprie capacità motorie in relazione ai test motori ed alle attività svolte.	- Riesce ad attivarsi, in maniera consapevole, per ottenere miglioramenti nelle proprie capacità motorie; - sa ricondurre le esercitazioni pratiche svolte alle categorie fondamentali che riguardano le capacità motorie.	- Apparato locomotore; - definizione delle capacità motorie e conoscenze generali sulle capacità condizionali e coordinative.
<b>2. Lo sport, le regole ed il fairplay.</b>		
Essere in grado di utilizzare le abilità tecniche di base di un'attività motoria specifica o di uno sport; - saper interagire con i compagni e con il docente nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni	- Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive esaminate; - riesce ad inserirsi attivamente nelle esercitazioni motorie e nei giochi sportivi; - è in grado di confrontarsi con gli altri con atteggiamento collaborativo rispetto ai compiti assegnati - sa adoperarsi per arbitrare un incontro.	- Elementi tecnici degli sport analizzati; - regole di gioco e segnali arbitrali degli sport praticati.
<b>3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</b>		
Saper applicare alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive.	Utilizza le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attività programmate.	Nozioni di base di igiene generale delle attività motorie e sportive; - elementi di traumatologia e primo soccorso.
<b>4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>		
Sapersi muovere all'aperto.	Effettua sequenze semplici per migliorare l'orientamento nello spazio. Attività e giochi di gruppo.	Conosce diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale.

# CONTENUTI

Tenendo conto delle numerose variabili che nelle diverse classi possono intervenire, ciascun docente può ampliare e/ o approfondire alcuni argomenti, aggiungerne, modificarne l'ordine ma si impegna ad affrontare nelle classi tutti gli argomenti indicati e concordati qui di seguito. Pertanto quelli indicati sono contenuti comuni

Rielaborazione degli schemi motori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricerca di situazioni non abituali del corpo nello spazio e nel tempo, miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione</li> <li>• Attività motoria come linguaggio.</li> <li>• Attività per il miglioramento delle capacità di gestione del canale cinestesico, tattile, visivo, uditivo</li> <li>• Esercitazioni di preatletica, esercizi di avviamento ai giochi sportivi grandi e piccoli attrezzi</li> </ul>
Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.</li> <li>• Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità cardio-circolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità)</li> </ul>
Pratica delle attività sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi sportivi di squadra: esercizi fondamentali e individuali della pallavolo, badminton tennis tavolo.</li> <li>• Esercizi grandi attrezzi: trave e cavallina e spalliera</li> <li>• Didattica della corsa di resistenza e veloce.</li> </ul>
Attività in ambiente naturale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcia e corsa in ambiente naturale, con durata, ritmi ed intensità progressivamente crescenti, prove di resistenza, di velocità, circuiti e giochi sportivi</li> </ul>
Conoscenze teoriche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologia dei movimenti ginnastici</li> </ul> <p>Benefici dell'attività fisica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza delle regole dei giochi sportivi</li> <li>• Salute e benessere</li> <li>• La storia dell'educazione fisica</li> <li>• Bullismo e dipendenze comportamentali</li> <li>• Prime classi: Apparato scheletrico, paramorfismi, pronto soccorso</li> <li>• <span style="color: red;">•</span> Seconde classi: qualità motorie-apparato articolare- educazione stradale-pronto soccorso</li> </ul>

**Competenze Chiave di Cittadinanza/Competenze Trasversali**  
**Competenze chiave europee**

**TAB.2**

<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE DI RIFERIMENTO</b>	<b>COMPETENZA DI CITTADINANZA</b>	<b>CONTRIBUTI DELLA DISCIPLINA</b>
<b>Consapevolezza ed espressione culturale, (con riguardo all'aspressività corporea)</b>	<b>Imparare ad Imparare</b>	Organizzare il proprio apprendimento individuando, scegliendo varie fonti e varie informazioni. -Coglie il significato delle potenzialità e dei limiti nelle azioni sia altrui che personali; -Imita e riproduce semplici movimenti o azioni combinate proposte da modelli; -Si rende maggiormente autonomo nell'esecuzione del gesto;
	<b>Progettare</b>	Costruire percorsi di tipo motorio, stabilire strategie di azione: -Elabora azioni o strategie di gioco adatte allo spazio, al tempo, ai compagni; -Misura la ricaduta di un gesto o finalizza un'azione in vista di un suo preciso scopo (azione efficace)
	<b>Comunicare</b>	Comunicazione verbale e non verbale: -Si rapporta nelle azioni e nelle dinamiche dei giochi in relazione e alle loro reazioni; -Legge e interpreta segnali verbali e, soprattutto, non verbali; -Utilizza il corpo per trasmettere segnali, intenzioni, comandi e strategie
	<b>Collaborare e Partecipare</b>	Atteggiamento collaborativo, responsabilità, rispetto e accettazione dell'altro: -Gestisce esercizi e giochi in coppia o piccoli gruppi; -Comprende la funzione e il modo dei giocatori all'interno di squadre; -Si attiva per mettere in atto strategie che favoriscono la riuscita del gioco; -Comprende che il rispetto dell'ordine e delle regole facilita la riuscita delle attività comuni.
	<b>Agire in modo autonomo e responsabile</b>	Assumere ruoli specifici. Rispettare le regole. -Attiva comportamenti di tutela della propria altrui salute -Gestisce il corpo e il movimento nello spazio a disposizione -Si assume un ruolo e ne gestisce praticamente le azioni.
	<b>Risolvere problemi</b>	Metodo problem solving. Metodo della scoperta guidata -Leggere l'azione e saperla finalizzare -Prevedere lo sviluppo dell'azione -Applicare conoscenze tattiche -Lettura globale della prestazione
	<b>Individuare collegamenti e relazioni</b>	Saper individuare collegamenti, analogie, differenze tra le diverse discipline, o, saperi -Utilizzare insieme di dati o informazioni, provenienti da ambiti diversi per correlare cause ed effetti
	<b>Acquisire ed interpretare l'informazione</b>	Acquisire informazioni in ambiti diversi per rielaborarli in modo autonomo e critico

**Competenze trasversali:**

<b>ASSE</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>
Asse dei linguaggi	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo, come contributo alla comprensione di sé e degli altri mediante le attività inerenti alle scienze motorie	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo, come contributo alla comprensione di sé e degli altri mediante le attività inerenti alle scienze motorie
Asse storico sociale	Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività, dell'ambiente.	Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività, dell'ambiente.

## COMPETENZE SPECIFICHE TRASVERSALI RICORSIVE

TAB. 3

<i>Competenze correlate alla didattica digitale integrata</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sviluppo dell'autonomia personale e del senso di responsabilità</li><li>▪ Orientamento all'imparare ad imparare e allo spirito di collaborazione valorizzando la natura sociale della conoscenza</li><li>▪ Sviluppo delle capacità di ricercare, acquisire ed interpretare criticamente le informazioni nei diversi ambiti, valutandone l'attendibilità e l'utilità</li><li>▪ Promozione e consolidamento dell'attitudine all'acquisizione organica di significati e di saperi, fondata sulla condivisione degli obiettivi di apprendimento e sulla partecipazione attiva</li><li>▪ Valorizzazione della creatività, attraverso contributi originali, valevoli ad integrare conoscenze e condividere buone pratiche</li></ul>

TAB. 4

<i>Competenze comportamentali<sup>1</sup></i>		
<b>Rispettare Leggi/regolamenti/regole</b>	<b>Rispettare il patrimonio</b>	<b>Lavorare in gruppo</b>
<p>Puntualità nell'ingresso in aula; Puntualità nelle giustificazioni delle assenze e dei ritardi; Puntualità nell'esecuzione dei compiti assegnati in classe; Puntualità nella riconsegna dei compiti assegnati;</p> <p><u>Rispetto del Regolamento relativo alla DDI: art. 6, 7, 8</u></p> <p><u>Osservanza delle misure, nazionali e/o di istituto, di contenimento anticovid</u></p>	<p>della classe dei laboratori degli spazi comuni dell'ambiente delle risorse</p>	<p>Partecipare in modo propositivo al dialogo educativo, intervenendo senza sovrapposizione e rispettando i ruoli.</p> <p>Porsi in relazione con gli altri in modo corretto e leale, accettando critiche, rispettando le opinioni altrui e ammettendo i propri errori.</p> <p>Socializzare con i compagni e con i docenti.</p>

<sup>1</sup> In linea con le direttive per l'espletamento dell'obbligo e con il Regolamento d'Istituto

# PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITA' DIDATTICHE <sup>2</sup>

## Primo Biennio

NUCLEI TEMATICI	Competenze disciplinari	Competenze correlate alla DDI	Tempi
<b>Percezione di sè e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</b>	Saper riconoscere le strutture e gli apparati utilizzati nelle varie tipologie di attività motorie. Saper utilizzare in modo consapevole la propria motricità nell'esecuzione delle attività motorie.	Vedi TAB - 3	Tutto l'anno
Lo sport, le regole e il fair play	Saper adeguare il proprio comportamento motorio alle esigenze delle varie tipologie di attività sportiva proposta. Sapersi impegnare in una disciplina sportiva individuale con atteggiamento adeguato.	Vedi TAB - 3	Tutto l'anno
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Sapersi comportare per prevenire infortuni, per la propria ed altrui sicurezza, sia in palestra che a casa che negli spazi all'aperto(strade) Saper mantenere un'adeguata efficienza fisica	Vedi TAB - 3	Tutto l'anno
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Saper praticare attività motorie in ambiente naturale. Uso corretto della tecnologia.	Vedi TAB - 3	Tutto l'anno

<sup>2</sup> I moduli, sviluppati, sulla base dell'articolazione oraria della disciplina/e, si intendono suscettibili di modifica in risposta a specifiche e/o eventuali esigenze sia della classe, sia del piano di lavoro individuale dei singoli docenti.

# ED. CIVICA LICEO LINGUISTICO

## Primo biennio

### Classe prima

Nuclei tematici	Traguardi di competenza	Abilità	Tematiche	UDA
<b>Sviluppo sostenibile</b>	<p>Rispettare l'ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, assumendo il principio di responsabilità. alla conservazione e al restauro</p> <p>Essere consapevole dei fattori che influiscono sulla salute e sul benessere psicofisico</p>	<p>Compiere scelte di partecipazione alla vita pubblica e di cittadinanza</p> <p>Riconoscere gli elementi basilari della salute e del benessere psicofisico</p>	<p>Agenda ONU 2030 obiettivo 6 (disponibilità e accesso all'acqua) e obiettivo n.12: consumo e produzione responsabili; impatti ambientali e sociali della produzione e del consumo; l'economia condivisa</p> <p>Educazione alla salute Sport, regole e salute</p>	<p>Consumo e risparmio (3 ore) Il diritto all'ambiente (3 ore)</p> <p>Sport benessere e salute (3 ore) L'importanza delle regole nello sport (3 ore)</p>
<b>Cittadinanza digitale</b>	<p>Esercitare i principi di cittadinanza digitale, con competenza e coerenza rispetto al sistema di valori che regolano la vita democratica</p> <p>Essere in grado di evitare, usando tecnologie digitali, rischi per la salute e minacce al proprio benessere fisico e psicologico</p>	<p>Conoscere la normativa nazionale ed internazionale relativa inerente la cittadinanza digitale</p> <p>Conoscere le norme comportamentali da osservare nell'ambito dell'utilizzo delle tecnologie digitali e dell'interazione in ambienti digitali</p> <p>Conoscere le politiche sulla tutela della riservatezza applicate dai servizi digitali relativamente all'uso dei dati personali</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La cittadinanza digitale</li> <li>- Il diritto di accesso ad Internet</li> <li>- La Dichiarazione dei diritti in Internet</li> <li>- Regolamentazione del Web: norme nazionali e internazionali</li> <li>- Il codice dell'amministrazione digitale</li> <li>- Il consenso al trattamento dati</li> <li>- Il difensore civico digitale</li> <li>- Agenda digitale italiana</li> <li>- Cyberbullismo</li> <li>- L'odio online: il fenomeno dell'<i>hate speech</i></li> </ul> <p>Il Manifesto della comunicazione non ostile</p>	<p>Diritti e doveri del cittadino digitale (3 ore) (Scienze)</p> <p>Regolamentazione e organi di difesa (3 ore) (Geostoria)</p> <p>Gli abusi sul web: non subirli, non commetterli (3 ore) (Ed.Fisica)</p>



# ED. CIVICA LICEO LINGUISTICO

## Primo biennio

### Classe seconda

Nuclei tematici	Traguardi di competenze	Abilità	Tematiche	UDA
<p><b>Sviluppo sostenibile</b></p>	<p>Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive</p> <p>Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela della sicurezza propria, degli altri e dell'ambiente in cui si vive, in condizioni ordinarie o straordinarie di pericolo, curando l'acquisizione di elementi formativi di base in materia di primo intervento e protezione civile .</p>	<p>Compiere scelte di partecipazione alla vita pubblica e di cittadinanza</p> <p>Riconoscere le regole della circolazione sicura Saper utilizzare le regole di primo intervento</p>	<p>-Agenda ONU 2030; sconfiggere la fame e la povertà -cambiamenti climatici, effetto serra; -la biodiversità Le regole della circolazione sicura</p> <p>Educazione stradale e Pronto soccorso</p>	<p>Lotta alla fame e alla povertà e cambiamenti climatici (3 ore) (scienze)</p> <p>Educazione stradale ed elementi di primo intervento (3 ore)</p>
<p><b>Cittadinanza digitale</b></p>	<p>Esercitare i principi di cittadinanza digitale, con competenza e coerenza rispetto al sistema di valori che regolano la vita democratica</p> <p>Essere in grado di evitare, usando tecnologie digitali, rischi per la salute e minacce al proprio benessere fisico e psicologico</p>	<p>Conoscere le norme comportamentali da osservare nell'ambito dell'utilizzo delle tecnologie digitali e dell'interazione in ambienti digitali</p> <p>Informarsi e partecipare al dibattito pubblico attraverso l'utilizzo di servizi digitali pubblici e privati</p> <p>Creare e gestire l'identità digitale, essere in grado di proteggere la propria reputazione, gestire e tutelare i dati che si producono attraverso diversi strumenti digitali, ambienti e servizi, rispettare i dati e le identità altrui</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il Digital divide</li> <li>- il DigComp 2.0</li> <li>- Informazione e data literacy</li> </ul> <p>-Identità digitale, privacy e web reputation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sicurezza informatica: protezione dei dati personali</li> <li>- Diritto di cronaca, il diritto all'oblio e il diritto alla de- indicizzazione</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dipendenza da Internet</li> <li>- Il fenomeno Hikikomori</li> </ul> <p>Siti “pro-ana” e siti “pro-mia”</p>	<p>La cittadinanza digitale (3 ore) (Scienze)</p> <p>Doveri e responsabilità del cittadino digitale (3 ore) (Geostoria)</p> <p>Il benessere psico-fisico e la Rete: nuove risorse e nuove dipendenze (3 ore) (Ed. Fisica)</p>

**OBIETTIVI MINIMI DISCIPLINARI<sup>3</sup>**  
**(RIMODULATI/INTEGRATI IN CONSIDERAZIONE DELLA DDI)**

**1. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DA CONSEGUIRE O DA CONSOLIDARE**

*Per ogni disciplina indicare in modo sintetico gli Obiettivi di apprendimento in termini di competenze e conoscenze da integrare nell'a.s. 2020-2021. Obiettivi di apprendimento non raggiunti nel corrente anno scolastico a seguito della sospensione delle attività didattiche in presenza*

<p><b>Obiettivi di apprendimento in termini di Competenze</b></p> <p><b>1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <p><b>2) Sport e regole (Pallavolo ,Badminton,Tennis Tavolo</b></p> <p><b>3) Salute,Benessere,Sicurezza e Prevenzione</b></p> <p><b>4) Relazione con ambiente naturalee tecnologico</b></p>	<p>Obiettivi di apprendimento in termini di Conoscenze</p> <p>1) Ampliare le capacità coordinative e condizionali,realizzando schemi motori semplici e complessi,che insieme alle conoscenze teoriche conducono ad una maggiore padronanza di sé.</p> <p>2) I fondamentali individuali e di squadra degli sport segnali.arbitrali,terminologia e regolamenti Le abilità necessarie al gioco Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.</p> <p>3) Nozioni di base di igiene generale .Elementi di traumatologia e pronto soccorso 4) Conoscere diverse attività motorie all'aperto , per migliorare orientamento nello spazio.</p>
--	---

Per gli studenti con disabilità, con DSA e, più in generale, per tutti gli studenti con Bisogni Educativi Speciali (BES), le azioni didattiche messe in campo terranno conto degli obiettivi didattici personalizzati previsti nei rispettivi PEI o PDP e saranno mirate a curare il coinvolgimento e l'inclusione di tali allievi, favorendo per quanto possibile la didattica in presenza.

<sup>3</sup> COSI' COME FORMULATI DAL PIA RELATIVO ALL'a.s. 2019/2020

# SECONDO BIENNIO

## Competenze specifiche disciplinari

**TAB 1**

COMPETENZA	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
L'apprendimento delle competenze motorie, sportive ed espressive sarà favorito da un percorso di insegnamento con un'impostazione scientifica.	Le abilità si sviluppano attraverso un percorso individuale che, partendo dagli schemi motori di base, arrivano nella loro applicazione pratica ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici e delle capacità motorie generali.	Conoscenze teoriche e presa di coscienza dell'esecuzione motoria. La conoscenza rappresenta la consapevolezza del percorso di sviluppo motorio, coniuga le conoscenze teoriche, gli approfondimenti disciplinari, i processi che conducono alla conoscenza e percezione di sé.
<b>1. Percezione di se e sviluppo delle capacità motorie ed espressive.</b>		
- Saper correlare le conoscenze relative all'apparato locomotore allo sviluppo delle capacità motorie ed al movimento in genere; - saper riconoscere ed analizzare le componenti essenziali delle proprie capacità motorie in relazione ai test motori ed alle attività svolte.	- Riesce ad attivarsi, in maniera consapevole, per ottenere miglioramenti nelle proprie capacità motorie; - sa ricondurre le esercitazioni pratiche svolte alle categorie fondamentali che riguardano le capacità motorie.	- Apparato locomotore; - definizione delle capacità motorie e conoscenze generali sulle capacità condizionali e coordinative.
<b>2. Lo sport, le regole ed il fairplay.</b>		
Essere in grado di utilizzare le abilità tecniche di base di un'attività motoria specifica o di uno sport; - saper interagire con i compagni e con il docente nell'organizzazione e nello svolgimento delle esercitazioni	- Comprende e pratica le regole comportamentali che sottendono all'esecuzione delle attività motorie e sportive esaminate; - riesce ad inserirsi attivamente nelle esercitazioni motorie e nei giochi sportivi; - è in grado di confrontarsi con gli altri con atteggiamento collaborativo rispetto ai compiti assegnati - sa adoperarsi per arbitrare un incontro.	- Elementi tecnici degli sport analizzati; - regole di gioco e segnali arbitrali degli sport praticati.
<b>3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</b>		
Saper applicare alle esercitazioni principi e comportamenti generali di igiene delle attività motorie e sportive.	Utilizza le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attività programmate.	Nozioni di base di igiene generale delle attività motorie e sportive; - elementi di traumatologia e primo soccorso.
<b>4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>		
Sapersi muovere all'aperto.	Effettua sequenze semplici per migliorare l'orientamento nello spazio. Attività e giochi di gruppo.	Conosce diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale.

# CONTENUTI

Tenendo conto delle numerose variabili che nelle diverse classi possono intervenire, ciascun docente può ampliare e/ o approfondire alcuni argomenti, aggiungerne, modificarne l'ordine ma si impegna ad affrontare nelle classi tutti gli argomenti indicati e concordati qui di seguito. Pertanto quelli indicati sono contenuti comuni

Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi</li><li>• Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità cardio circolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità)</li></ul>
Pratica delle attività sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giochi sportivi di squadra: esercizi fondamentali e individuali della pallavolo, badminton tennis tavolo.</li><li>• Esercizi grandi attrezzi: trave e cavallina e spalliera</li><li>• Didattica della corsa di resistenza e veloce.</li></ul>
Attività in ambiente naturale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marcia e corsa in ambiente naturale, con durata e ritmi progressivamente crescenti, prove di resistenza, circuiti</li></ul>
Conoscenze teoriche	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terminologia dei movimenti ginnastici</li><li>• Benefici dell'attività fisica</li><li>• Conoscenza delle regole dei giochi sportivi Organizzazione di mini tornei o piccole esercitazioni pratiche.</li><li>❖ Terze classi: Apparato cardiocircolatorio app. respiratorio-respirazione a bassa ed alta pressione-pronto soccorso</li><li>❖ Quarte classi: Olimpiadi –Atletica- I Muscoli -processi di risintesi dell'ATP-pronto soccorso</li></ul>

**Competenze Chiave di Cittadinanza/Competenze Trasversali  
Competenze chiave europee**

**TAB 2**

<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE DI RIFERIMENTO</b>	<b>COMPETENZA DI CITTADINANZA</b>	<b>CONTRIBUTI DELLA DISCIPLINA</b>
<b>Consapevolezza ed espressione culturale, (con riguardo all'aspressività corporea)</b>	<b>Imparare ad Imparare</b>	Organizzare il proprio apprendimento individuando, scegliendo varie fonti e varie informazioni. -Coglie il significato delle potenzialità e dei limiti nelle azioni sia altrui che personali; -Imita e riproduce semplici movimenti o azioni combinate proposte da modelli; -Si rende maggiormente autonomo nell'esecuzione del gesto;
	<b>Progettare</b>	Costruire percorsi di tipo motorio, stabilire strategie di azione: -Elabora azioni o strategie di gioco adatte allo spazio, al tempo, ai compagni; -Misura la ricaduta di un gesto o finalizza un'azione in vista di un suo preciso scopo (azione efficace)
	<b>Comunicare</b>	Comunicazione verbale e non verbale: -Si rapporta nelle azioni e nelle dinamiche dei giochi in relazione e alle loro reazioni; -Legge e interpreta segnali verbali e, soprattutto, non verbali; -Utilizza il corpo per trasmettere segnali, intenzioni, comandi e strategie
	<b>Collaborare e Partecipare</b>	Atteggiamento collaborativo, responsabilità, rispetto e accettazione dell'altro: -Gestisce esercizi e giochi in coppia o piccoli gruppi; -Comprende la funzione e il modo dei giocatori all'interno di squadre; -Si attiva per mettere in atto strategie che favoriscono la riuscita del gioco; -Comprende che il rispetto dell'ordine e delle regole facilita la riuscita delle attività comuni.
	<b>Agire in modo autonomo e responsabile</b>	Assumere ruoli specifici. Rispettare le regole. -Attiva comportamenti di tutela della propria altrui salute -Gestisce il corpo e il movimento nello spazio a disposizione -Si assume un ruolo e ne gestisce praticamente le azioni.
	<b>Risolvere problemi</b>	Metodo problem solving. Metodo della scoperta guidata -Leggere l'azione e saperla finalizzare -Prevedere lo sviluppo dell'azione -Applicare conoscenze tattiche -Lettura globale della prestazione
	<b>Individuare collegamenti e relazioni</b>	Saper individuare collegamenti, analogie, differenze tra le diverse discipline, o, saperi -Utilizzare insieme di dati o informazioni, provenienti da ambiti diversi per correlare cause ed effetti
	<b>Acquisire ed interpretare l'informazione</b>	Acquisire informazioni in ambiti diversi per rielaborarli in modo autonomo e critico

**Competenze trasversali:**

<b>ASSE</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>
Asse dei linguaggi	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo, come contributo alla comprensione di sé e degli altri mediante le attività inerenti alle scienze motorie	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo, come contributo alla comprensione di sé e degli altri mediante le attività inerenti alle scienze motorie
Asse storico sociale	Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività, dell'ambiente.	Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività, dell'ambiente.

## COMPETENZE SPECIFICHE TRASVERSALI RICORSIVE

TAB.3

<i>Competenze correlate alla didattica digitale integrata</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sviluppo dell'autonomia personale e del senso di responsabilità</li><li>▪ Orientamento all'imparare ad imparare e allo spirito di collaborazione valorizzando la natura sociale della conoscenza</li><li>▪ Sviluppo delle capacità di ricercare, acquisire ed interpretare criticamente le informazioni nei diversi ambiti, valutandone l'attendibilità e l'utilità</li><li>▪ Promozione e consolidamento dell'attitudine all'acquisizione organica di significati e di saperi, fondata sulla condivisione degli obiettivi di apprendimento e sulla partecipazione attiva</li><li>▪ Valorizzazione della creatività, attraverso contributi originali, valevoli ad integrare conoscenze e condividere buone pratiche</li></ul>

TAB. 4

<i>Competenze comportamentali<sup>4</sup></i>		
<b>Rispettare Leggi/regolamenti/regole</b>	<b>Rispettare il patrimonio</b>	<b>Lavorare in gruppo</b>
<p>Puntualità nell'ingresso in aula;</p> <p>Puntualità nelle giustificazioni delle assenze e dei ritardi;</p> <p>Puntualità nell'esecuzione dei compiti assegnati in classe;</p> <p>Puntualità nella riconsegna dei compiti assegnati;</p> <p><u>Rispetto del Regolamento relativo alla DDI: art. 6, 7, 8</u></p> <p><u>Osservanza delle misure, nazionali e/o di istituto, di contenimento anticovid</u></p>	<p>della classe</p> <p>dei laboratori</p> <p>degli spazi comuni</p> <p>dell'ambiente</p> <p>delle risorse</p>	<p>Partecipare in modo propositivo al dialogo educativo, intervenendo senza sovrapposizione e rispettando i ruoli.</p> <p>Porsi in relazione con gli altri in modo corretto e leale, accettando critiche, rispettando le opinioni altrui e ammettendo i propri errori.</p> <p>Socializzare con i compagni e con i docenti.</p>

<sup>4</sup> In linea con le direttive per l'espletamento dell'obbligo e con il Regolamento d'Istituto

**PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITA' DIDATTICHE <sup>3</sup>**  
**SECONDO BIENNIO**

NUCLEI TEMATICI	Competenze disciplinari	Competenze correlate alla DDI	Tempi
<p><b>Percezione di sè ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p>	<p>Saper riconoscere le strutture e gli apparati utilizzati nelle varie tipologie di attività motorie.                      Saper utilizzare in modo consapevole la propria motricità nell'esecuzione delle attività motorie.                      Saper eseguire schemi motori complessi                      Saper applicare metodi di allenamento                      Saper valutare le proprie capacità e prestazioni</p>	<p>Vedi TAB - 3</p>	<p>Tutto l'anno</p>
<p>Sport regole e fair play</p>	<p>Saper adottare la strategia (individuale e di gruppo) adeguata a risolvere le problematiche caratteristiche degli sport di squadra                      Saper osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo dello sportivo ed attività fisica                      Saper praticare le discipline sportive proposte</p>	<p>Vedi TAB - 3</p>	<p>Tutto l'anno</p>
<p>Salute benessere sicurezza e prevenzione</p>	<p>Sapersi comèportare con modalità adeguata al mantenimento del proprio benessere psicofisico                      Saper assumere comportamenti adeguati alla salvaguardia della propria e altrui incolumità nella pratica sportiva e motoria                      Saper adottare gli idonei comportamenti in situazioni di primo soccorso</p>	<p>Vedi TAB - 3</p>	<p>Tutto l'anno</p>
<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<p>Saper adottare le attività motorie all'ambiente naturale                      Uso corretto della tecnologia</p>	<p>Vedi TAB - 3</p>	<p>Tutto l'anno</p>



**OBIETTIVI MINIMI DISCIPLINARI <sup>5</sup>**  
**(RIMODULATI/INTEGRATI IN CONSIDERAZIONE DELLA DDI)**

**1. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DA CONSEGUIRE O DA CONSOLIDARE**

*Per ogni disciplina indicare in modo sintetico gli Obiettivi di apprendimento in termini di competenze e conoscenze da integrare nell'a.s. 2020-2021. Obiettivi di apprendimento non raggiunti nel corrente anno scolastico a seguito della sospensione delle attività didattiche in presenza*

<p><b>Obiettivi di apprendimento in termini di Competenze</b></p> <p><b>1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <p><b>2) Sport e regole (Pallavolo ,Badminton,Tennis Tavolo</b></p> <p><b>3) Salute,Benessere,Sicurezza e Prevenzione</b></p> <p><b>4) Relazione con ambiente naturale e tecnologico</b></p>	<p><i>Obiettivi di apprendimento in termini di Conoscenze</i></p> <p>1) Realizzare movimenti complessi. Padroneggiare gli aspetti non verbali delle proprie capacità espressive. Miglioramento delle proprie prestazioni in termini di forza, velocità, resistenza, flessibilità. Conoscere organi e funzionamento dell'anatomia e fisiologia (cuore, polmoni, muscoli)</p> <p>2) Assumere diversi ruoli nel gioco praticato. La tattica di squadra delle specialità praticate. Gli aspetti tecnico tattici degli sport individuali. Regolamento e terminologia. Codice gestuale e arbitraggio</p> <p>3) Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e saperli applicare</p> <p>4) Sapersi relazionare con l'ambiente e conoscenza degli strumenti e il loro utilizzo.</p>
---	---

Per gli studenti con disabilità, con DSA e, più in generale, per tutti gli studenti con Bisogni Educativi Speciali (BES), le azioni didattiche messe in campo terranno conto degli obiettivi didattici personalizzati previsti nei rispettivi PEI o PDP e saranno mirate a curare il coinvolgimento e l'inclusione di tali allievi, favorendo per quanto possibile la didattica in presenza.

<sup>5</sup> COSI' COME FORMULATI DAL PIA RELATIVO ALL'a.s. 2019/2020

# QUINTO ANNO

## Competenze specifiche disciplinari

**TAB 1**

### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (O.S.A)Classi quinte

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

COMPETENZA	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
L'apprendimento delle competenze motorie, sportive ed espressive sarà favorito da un percorso di insegnamento con un'impostazione scientifica.	Le abilità si sviluppano attraverso un percorso individuale che, partendo dagli schemi motori di base, arrivano nella loro applicazione pratica ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici e delle capacità motorie generali.	Conoscenze teoriche e presa di coscienza dell'esecuzione motoria. La conoscenza rappresenta la consapevolezza del percorso di sviluppo motorio, coniuga le conoscenze teoriche, gli approfondimenti disciplinari, i processi che conducono alla conoscenza e percezione di sé.
<b>1. Percezione di se e sviluppo delle capacità motorie ed espressive.</b>		
-Saper valutare il proprio stato di efficienza fisica e sapersi orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo -Saper pianificare percorsi di sviluppo di capacità motorie e delle tecniche specifiche secondo linee generali di teoria dell'allenamento ed essere in grado di personalizzarli -Saper riconoscere il significato delle attività motorie sportive ed espressive nell'attuale società	-Riesce a selezionare le metodologie di sviluppo delle singole capacità motorie e dell'allenamento in generale in funzione di obiettivi specifici. -E' in grado di assumere posture corrette -Sa definire la natura e i caratteri dello sport -Sa gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere	-Presupposti fisiologici e percorsi di sviluppo delle capacità motorie - Natura e caratteri dello sport moderno -Storia dello sport -Il ruolo dello sport nella società di oggi
<b>2. Lo sport, le regole ed il fairplay.</b>		
- Essere in grado di comprendere interessi e propensioni personali nei confronti delle attività motorie, sportive ed espressive, in funzione di scelte motivate nello sviluppo di uno stile di vita attivo	-E' in grado di praticare le tecniche individuali e di squadra degli sport proposti e li utilizza in maniera personale -Riconosce le abilità tecniche e le componenti energetiche delle attività sportive o espressive -E' in grado di confrontare le proprie potenzialità motorie con quelle richieste degli sport o dalle attività espressive prese in esame	-Principali metodologie e tecniche di allenamento -Elementi di tecnica e tattica degli sport presi in esame.
<b>3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</b>		
Saper utilizzare il corpo e le attività motorie, sportive ed espressive nello sviluppo di uno stile di vita attivo, valorizzando le norme comportamentali utili al mantenimento dello stato di salute	-Sa analizzare criticamente la propria attività motoria, sportiva ed espressiva e/o quelle presenti nel territorio	-Conoscenze differite alle proprie esperienze motorie, sportive o espressive, o alle principali attività presenti nel territorio
<b>4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>		
Sapersi muovere in ambienti naturali poco conosciuti. Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale	Saper relazionarsi con i vari ambienti in cui svolge le varie attività, con le strutture e attrezzature che utilizza.	Conoscenza di attrezzi e strumenti e del loro utilizzo..

# CONTENUTI

Tenendo conto delle numerose variabili che nelle diverse classi possono intervenire, ciascun docente può ampliare e/ o approfondire alcuni argomenti, aggiungerne, modificarne l'ordine ma si impegna ad affrontare nelle classi tutti gli argomenti indicati e concordati qui di seguito. Pertanto quelli indicati sono contenuti comuni

Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.</li><li>• Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità cardio circolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità).</li></ul>
Pratica delle attività sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giochi sportivi di squadra: esercizi fondamentali e individuali della pallavolo, badminton tennis tavolo.</li><li>• Esercizi grandi attrezzi: trave e cavallina e spalliera.</li><li>• Didattica della corsa di resistenza e veloce.</li></ul>
Attività in ambiente naturale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marcia e corsa in ambiente naturale, con durata e ritmi progressivamente crescenti, prove di resistenza, circuiti.</li></ul>
Conoscenze teoriche	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terminologia dei movimenti ginnastici</li><li>• Benefici dell'attività fisica</li><li>• Conoscenza delle regole dei giochi sportivi Organizzazione di mini tornei o piccole esercitazioni pratiche.</li><li>• Quinte classi: AIDS- malattia a trasmissione sessuale</li><li>• Droghe</li><li>• Doping</li><li>• Alimentazione.</li></ul>

**competenze chiave europee**  
**Competenze di Cittadinanza / Competenze trasversali**

**C**

**TAB. 2**

<b>COMPETENZE CHIAVE EUROPEE DI RIFERIMENTO</b>	<b>COMPETENZA DI CITTADINANZA</b>	<b>CONTRIBUTI DELLA DISCIPLINA</b>
<b>Consapevolezza ed espressione culturale, (con riguardo all'aspressività corporea)</b>	<b>Imparare ad Imparare</b>	Organizzare il proprio apprendimento individuando, scegliendo varie fonti e varie informazioni. -Coglie il significato delle potenzialità e dei limiti nelle azioni sia altrui che personali; -Imita e riproduce semplici movimenti o azioni combinate proposte da modelli; -Si rende maggiormente autonomo nell'esecuzione del gesto;
	<b>Progettare</b>	Costruire percorsi di tipo motorio, stabilire strategie di azione: -Elabora azioni o strategie di gioco adatte allo spazio, al tempo, ai compagni; -Misura la ricaduta di un gesto o finalizza un'azione in vista di un suo preciso scopo (azione efficace)
	<b>Comunicare</b>	Comunicazione verbale e non verbale: -Si rapporta nelle azioni e nelle dinamiche dei giochi in relazione e alle loro reazioni; -Legge e interpreta segnali verbali e, soprattutto, non verbali; -Utilizza il corpo per trasmettere segnali, intenzioni, comandi e strategie
	<b>Collaborare e Partecipare</b>	Atteggiamento collaborativo, responsabilità, rispetto e accettazione dell'altro: -Gestisce esercizi e giochi in coppia o piccoli gruppi; -Comprende la funzione e il modo dei giocatori all'interno di squadre; -Si attiva per mettere in atto strategie che favoriscono la riuscita del gioco; -Comprende che il rispetto dell'ordine e delle regole facilita la riuscita delle attività comuni.
	<b>Agire in modo autonomo e responsabile</b>	Assumere ruoli specifici. Rispettare le regole. -Attiva comportamenti di tutela della propria altrui salute -Gestisce il corpo e il movimento nello spazio a disposizione -Si assume un ruolo e ne gestisce praticamente le azioni.
	<b>Risolvere problemi</b>	Metodo problem solving. Metodo della scoperta guidata -Leggere l'azione e saperla finalizzare -Prevedere lo sviluppo dell'azione -Applicare conoscenze tattiche -Lettura globale della prestazione
	<b>Individuare collegamenti e relazioni</b>	Saper individuare collegamenti, analogie, differenze tra le diverse discipline, o, saperi -Utilizzare insieme di dati o informazioni, provenienti da ambiti diversi per correlare cause ed effetti
	<b>Acquisire ed interpretare l'informazione</b>	Acquisire informazioni in ambiti diversi per rielaborarli in modo autonomo e critico

**Competenze trasversali:**

<b>ASSE</b>	<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>
Asse dei linguaggi	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo, come contributo alla comprensione di sé e degli altri mediante le attività inerenti alle scienze motorie	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo, come contributo alla comprensione di sé e degli altri mediante le attività inerenti alle scienze motorie
Asse storico sociale	Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività, dell'ambiente.	Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione a tutela della persona, della collettività, dell'ambiente.

## **COMPETENZE SPECIFICHE TRASVERSALI RICORSIVE**

**TAB. 3**

<b>Competenze correlate alla didattica digitale integrata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sviluppo dell'autonomia personale e del senso di responsabilità</li> <li>▪ Orientamento all'imparare ad imparare e allo spirito di collaborazione valorizzando la natura sociale della conoscenza</li> <li>▪ Sviluppo delle capacità di ricercare, acquisire ed interpretare criticamente le informazioni nei diversi ambiti, valutandone l'attendibilità e l'utilità</li> <li>▪ Promozione e consolidamento dell'attitudine all'acquisizione organica di significati e di saperi, fondata sulla condivisione degli obiettivi di apprendimento e sulla partecipazione attiva</li> <li>▪ Valorizzazione della creatività, attraverso contributi originali ,valevoli ad integrare conoscenze e condividere buone pratiche</li> </ul>

**TAB. 4**

<b>Competenze comportamentali<sup>6</sup></b>		
<b>Rispettare Leggi/regolamenti/regole</b>	<b>Rispettare il patrimonio</b>	<b>Lavorare in gruppo</b>
<p>Puntualità nell'ingresso in aula;</p> <p>Puntualità nelle giustificazioni delle assenze e dei ritardi;</p> <p>Puntualità nell'esecuzione dei compiti assegnati in classe;</p> <p>Puntualità nella riconsegna dei compiti assegnati;</p> <p><u><a href="#">Rispetto del Regolamento relativo alla DDI: art. 6, 7, 8</a></u></p> <p><u><a href="#">Osservanza delle misure, nazionali e/o di istituto, di contenimento anticovid</a></u></p>	<p>della classe</p> <p>dei laboratori</p> <p>degli spazi comuni</p> <p>dell'ambiente</p> <p>delle risorse</p>	<p>Partecipare in modo propositivo al dialogo educativo, intervenendo senza sovrapposizione e rispettando i ruoli.</p> <p>Porsi in relazione con gli altri in modo corretto e leale, accettando critiche, rispettando le opinioni altrui e ammettendo i propri errori.</p> <p>Socializzare con i compagni e con i docenti.</p>

<sup>6</sup> In linea con le direttive per l'espletamento dell'obbligo e con il Regolamento d'Istituto

## **PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITA' DIDATTICHE** **CLASSE QUINTA**

<b>NUCLEI TEMATICI</b>	<b>Competenze disciplinari</b>	<b>Competenze correlate alla DDI</b>	<b>Tempi</b>
<b>Percezione di sè ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	Saper esprimere un'attività motoria complessa e adeguata alla completa maturazione personale Saper apprezzare gli effetti generali dei percorsi di preparazione fisica specifici	Vedi TAB - 3	Tutto l'anno
Sport regole e fair play	Saper praticare giochi sportivi applicando adeguate strategie tecnico-tattiche Saper affrontare il confronto agonistico con etica sportiva rispettando le regole del fair play Saper svolgere diversi ruoli negli sport Saper organizzare eventi sportivi	Vedi TAB - 3	Tutto l'anno
Salute benessere sicurezza e prevenzione	Saper conferire il giusto valore all'attività fisica e sportiva Saper applicare le conoscenze e i principi per una corretta alimentazione e come è utilizzata nell'attività fisica e sportiva	Vedi TAB - 3	Tutto l'anno
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelandolo Saper utilizzare correttamente la tecnologia	Vedi TAB - 3	Tutto l'anno

**OBIETTIVI MINIMI DISCIPLINARI <sup>7</sup>**  
**(RIMODULATI/INTEGRATI IN CONSIDERAZIONE DELLA DDI)**

**1. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DA CONSEGUIRE O DA CONSOLIDARE**

*Per ogni disciplina indicare in modo sintetico gli Obiettivi di apprendimento in termini di competenze e conoscenze da integrare nell'a.s. 2020-2021. Obiettivi di apprendimento non raggiunti nel corrente anno scolastico a seguito della sospensione delle attività didattiche in presenza*

<p><b>Obiettivi di apprendimento in termini di Competenze</b></p> <p><b>1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <p><b>2) Sport e regole (Pallavolo, Badminton, Tennis Tavolo)</b></p> <p><b>3) Salute, Benessere, Sicurezza e Prevenzione</b></p> <p><b>4) Relazione con ambiente naturale e tecnologico</b></p>	<p><i>Obiettivi di apprendimento in termini di Conoscenze</i></p> <p>1) Realizzare movimenti complessi. Padroneggiare gli aspetti non verbali delle proprie capacità espressive. Miglioramento delle proprie prestazioni in termini di forza, velocità, resistenza, flessibilità. Conoscere organi e funzionamento dell'anatomia e fisiologia (cuore, polmoni, muscoli)</p> <p>2) Assumere diversi ruoli nel gioco praticato. La tattica di squadra delle specialità praticate. Gli aspetti tecnico tattici degli sport individuali. Regolamento e terminologia. Codice gestuale e arbitraggio</p> <p>3) Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e saperli applicare</p> <p>4) Sapersi relazionare con l'ambiente e conoscenza degli strumenti e il loro utilizzo.</p>
---	---

Per gli studenti con disabilità, con DSA e, più in generale, per tutti gli studenti con Bisogni Educativi Speciali (BES), le azioni didattiche messe in campo terranno conto degli obiettivi didattici personalizzati previsti nei rispettivi PEI o PDP e saranno mirate a curare il coinvolgimento e l'inclusione di tali allievi, favorendo per quanto possibile la didattica in presenza.

<sup>7</sup> COSI' COME FORMULATI DAL PIA RELATIVO ALL'a.s. 2019/2020



# **Metodologie, strumenti, strategie di recupero, tipologie di verifica e criteri di valutazione comuni per tutte le classi**

## **CONOSCENZE MINIME DA ACCERTARE**

### **PRIMA CLASSE :**

Capacità di eseguire esercizi semplici a corpo libero in maniera coordinata

- Capacità di eseguire esercizi semplice di forza,di potenza,di resistenza,di equilibrio
- Capacità di eseguire in maniera corretta i fondamentali di una disciplina sportiva praticata
- Conoscenza teorica delle nozioni fondamentali riguardanti il codice della strada e degli argomenti teorici trattati

### **SECONDA CLASSE:**

- Capacità di eseguire esercizi semplici e complessi a corpo libero in forma coordinata
- Capacità di eseguire esercizi di forza,di potenza,di resistenza,di equilibrio in forma sia semplice che Complessa
- Capacità di eseguire in maniera corretta i fondamentali di una disciplina sportiva praticata e conoscenza delle sue regole tecniche
- Conoscenza teorica delle nozioni studiate riguardanti il corpo umano e le tecniche di pronto soccorso

### **TERZA CLASSE :**

- Capacità di eseguire correttamente esercizi semplici,complessi e combinati in forma coordinata
- Capacità di eseguire correttamente esercizi di forza,di potenza,di resistenza,di equilibrio in forma complessa e combinata
- Sufficiente conoscenza tecnica dei fondamentali di una disciplina sportiva studiata e del regolamento di gioco
- Sufficiente conoscenza teorica degli argomenti studiati

### **QUARTA E QUINTA CLASSE :**

- Capacità di eseguire esercizi semplici,complessi e combinati in forma coordinata in circuito o in Successione
- Capacità di eseguire correttamente esercizi di forza,di potenza,di resistenza,di equilibrio in forma complessa,in circuito,in corsa
- Conoscenza tecnica con sufficiente capacità di descrizione delle discipline sportive studiate e dei regolamenti di gioco
- Sufficiente conoscenza teorica degli argomenti studiati

## TEST D'INGRESSO

Ai fini di una verifica dei livelli di partenza delle capacità psicomotorie vengono proposte agli alunni le seguenti prove.

### COORDINAZIONE

- Saltelli sul posto in coordinazione con gli arti superiori
- Corsa sul posto coordinando slanci alternati delle braccia verso l'alto
- Camminare palleggiando con due palloni con entrambe le mani su un percorso A/R

### FORZA

- Salto in lungo da fermo a piedi uniti da una linea prestabilita
- Salto in alto da fermo con partenza piedi uniti e toccando con la mano il muro

### Graduato

- Trazioni delle braccia dalla posizione in sospensione alla spalliera (alunni)
- Alla spalliera mantenere la sospensione a braccia piegate per un determinato tempo (alunne)
- Dalla posizione supina a gambe piegate e mani alla nuca flettere il busto verso le gambe

### VELOCITA'

- Corsa su una distanza di 30 metri
- Corsa a navetta su un percorso di 20 metri (10 A-10R) (rapidità)

### RESISTENZA

- Test , corse prolungate nel tempo per un impegno di 2 minuti per le alunne e di 4 minuti per gli alunni.

### MOBILITA' ARTICOLARE

- Con una flessione del busto a gambe unite tese toccare con le mani la punta dei piedi
- Con le braccia in fuori toccare con la mano dx la scapola sx e viceversa
- Divaricata massima sia in senso sagittale che in senso trasversale

### EQUILIBRIO

- Saltellare su un solo piede sul posto alternando con l'altro piede
- Stesso esercizio di cui sopra procedendo lungo una linea per 10 metri
- Eseguire una traslocazione sull'asse di equilibrio, fermarsi e cambiare direzione

## **REGOLAMENTO DI SCIENZE MOTORIE**

**Gli alunni per utilizzare la palestra devono eseguire le seguenti regole:**

- 1- Venire a scuola già con abbigliamento sportivo**
- 2- Portare un sacchetto per riporre oggetti personali (cellulare, telo, bottiglia acqua, mascherina, scarpe, maglietta di ricambio, fazzoletti imbevuti contrassegnato con il proprio nome cognome e classe.**
- 3- Andare in bagno prima di scendere in palestra .**
- 4- Sanificare le mani .**
- 5- Scendere 1 alla volta distanziati (2 metri), con mascherina .**
- 6- Durante l'ora non si va in bagno tranne nei casi urgenti ed 1 alla volta ;sanificandosi le mani.**
- 7- Portare tappetino personale, telo, racchetta( sia di tennis tavolo che di badminton) personale. Mettere etichetta con nome**
- 8- Prima di lasciare la palestra sanificare gli attrezzi in comune.**

## Griglia degli indicatori di valutazione

Voto in decimi	Giudizio	Competenze	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza	Abilità
9/10	Ottimo	Propositivo Leader	Costuttiva sempre	Condi visione Autocon trollo	Rielabora tivo Critico	Appro fondita Disinvota	Opera in modo specifico e critico espone in modo fluido con lessico ricco e appropriato. Propositivo e costruttivo in tutte le attività motorie con spiccate attitudini al ruolo di leader.
8	Buono	Disponibile	Attiva e Pertinente	Cono scenza Applica zione	Organiz zato	Soddisfa cente	Applica autonomamente le conoscenze anche a problemi più complessi. Espone in modo corretto e con proprietà linguistiche attive e pertinente la partecipazione a tutte le attività sportive.
7	Più che sufficiente	Selettivo	Attiva (Sovente)	Accetta zione Regole Principa li	Mnemo nico Meccani co	Globale	Applica autonomamente le conoscenze anche a problemi più complessi, ma con imperfezioni. Espone in modo corretto e con proprietà linguistiche. Attiva partecipazione anche con competenze selettive alle attività sportive.
6	Sufficiente	Dipendente Poco Affidabile	Dispersiva Settoriale (Talvolta)	Guidato Essenzia le	Superfi ciale Qualche Difficoltà	Essenzia le Parziale	Applica le conoscenze senza commettere errori sostanziali. Si esprime in modo semplice e corretto. Ha una sufficiente padronanza corporea.
4/5	Non Sufficiente	Conflittuale Apatico Passivo	Oppositiva Passiva (Quasi mai)	Rifiuto Insoffe renza	Non Ha Metodo	Non Conosce	Applica le conoscenze con le imperfezioni. Ha insufficiente conoscenza di sé e del proprio corpo.

<b>Forme di recupero</b>	Sono previste attività di recupero individualizzate, che verranno svolte in itinere, per coloro che presentano difficoltà di apprendimento, il resto della classe contemporaneamente svolgerà le attività di approfondimento
<b>Valorizzazione delle eccellenze</b>	La valorizzazione delle eccellenze riguarderà l'alunno che abbia una completa e totale padronanza motoria, partecipazione ed impegno eccellenti. Ruolo positivo e trainante nel gruppo classe. Conoscenze complete e totali tali da stabilire i collegamenti multidisciplinari. Esecuzione complessa in molteplici attività sportive anche agonistiche.

## **METODOLOGIE** **(INTEGRATE IN CONSIDERAZIONE DELLA DDI E DELLE RELATIVE LINEE GUIDA)**

L'attività sarà svolta in maniera tale che la stessa riesca a coinvolgere la generalità degli alunni, soprattutto i meno dotati, con un approccio globale o individuale a seconda delle situazioni, proponendo attività e carichi di lavoro a crescente livello di difficoltà non esclusivamente in funzione del miglioramento di un obiettivo specifico o di un risultato, quanto dell'impegno personale, dell'applicazione assidua, dell'osservanza delle regole proprie del tipo di attività. L'approfondimento delle tecniche potrà eventualmente essere continuato nel corso delle ore dedicate allo svolgimento delle attività complementari di avviamento alla pratica sportiva.

La didattica integrata, privilegia la lezione in videoconferenza quale strumento portante dell'azione didattica, poichè agevola il ricorso a metodologie didattiche più centrate sul protagonismo degli alunni, consente la costruzione di percorsi interdisciplinari, nonché di capovolgere la struttura della lezione da momento di semplice trasmissione dei contenuti a luogo aperto di confronto, di rielaborazione condivisa e di costruzione collettiva della conoscenza.

## **IMPIANTI ED ATTREZZATURE**

Le lezioni saranno svolte utilizzando tutti gli impianti (palestra coperta e spazi esterni), le attrezzature, le aule di cui dispone la scuola e delle strutture, previa richiesta, di altre scuole, enti e associazioni del territorio soprattutto per lo svolgimento delle attività complementari di avviamento alla pratica sportiva in orario extra curriculare. Per le attività laboratoriali inserite nella programmazione didattica curricolare ed extracurricolare si prevede l'utilizzo, oltre alle palestre, delle seguenti aule:

- 1 - Auditorium scolastico per conferenze, seminari, dibattiti, proiezioni video o altri sussidi audiovisivi, DVD, cassette video ecc.
- 2 - Laboratorio multimediale
- 3 - Laboratori scientifici

## STRUMENTI

- Libro di testo in formato cartaceo e digitale
- Materiale digitale proposto dal libro di testo
- Materiale digitale fornito dal docente (dispense, mappe concettuali, appunti, schede)
- il registro elettronico *Argo Didup – Bacheca Didup*
- la piattaforma **G Suite**: l'accesso di studenti e docenti avviene tramite un proprio account gmail garantendo uniformità, condivisione e collaborazione
- **Classroom** : applicazione che permette agli insegnanti di gestire le attività, i materiali, la comunicazione e le verifiche delle proprie classi virtuali, assegnare compiti e voti, inviare feedback e tenere sotto controllo il lavoro degli studenti a distanza
- **Meet**: per le videolezioni sincrone
- **Moduli Google**: applicazione per creare moduli e sondaggi con raccolta delle risposte e grafici, per creare e somministrare quiz e verifiche con punteggi e autocorrezione
- video lezioni sincrone con docenti
- video lezioni sincrone con docenti ed esperti nel caso di progetti
- video lezioni registrate, in modalità asincrona
- attività asincrone elaborate dai docenti che gli studenti possono svolgere autonomamente
- Audio sintesi/ contenuti audio scritti
- presentazioni multimediali
- You Tube, Rai Play, Documentari web di Letteratura

## SPAZI

- aula scolastica
- spazi individuati dalla scuola nel rispetto della normativa anti Covid
- spazi di interazione virtuale
- Palestra
- Spazio esterno aperto

**Strategie, verifiche, valutazioni, forme di recupero, valorizzazione delle eccellenze, attività sportiva extrascolastica, modalità di monitoraggio, strumenti, sussidi, finalità.**

**Strategie  
(metodi)**

La scelta delle attività è condizionata dallo stato degli impianti sportivi disponibili. Le lezioni pratiche si svolgeranno nella palestra d'istituto e nel campo attiguo, quelle teoriche in aula. I criteri metodologici utilizzati saranno:

- Lezione frontale e interattiva,
- Gradualità dell'impegno,
- Progressività e ritmicità,
- Variabilità delle attività,
- Problem - solving ,
- Scoperta guidata,
- Cooperative learning ( lavorare per gruppi),
- Interventi individualizzati,
- Metodo globale e analitico.

Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazioni dati, assistenza. Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione; lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni. Si susciterà qualsiasi tipo di collegamento interdisciplinare individuando i concetti comuni e specifici di altre discipline.

Si fa presente che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologico. Gli allievi esonerati saranno valutati sia su compiti organizzativi di arbitraggio che su argomenti teorici, ricerche e approfondimenti inerenti alla disciplina.

**Verifiche**

Per le verifiche verranno utilizzati: test motori di ingresso, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività. Interrogazioni e verifica scritta delle conoscenze teoriche verranno effettuati per la valutazione globale.

**TEST D'INGRESSO:**

- Salto in lungo da fermo
- Test di elevazione ( abalakov)
- Lancio frontale palla medica 3kg
- Lancio dorsale palla medica 3kg
- Test di resistenza ( 5 minuti)
- Mobilità articolare
- Coordinazione generale

## VERIFICHE

Le verifiche saranno fatte attraverso la metodica osservazione in itinere degli alunni durante lo svolgimento delle attività e mediante test specifici, pratici, teorici, e scritti proposti periodicamente per consentire anche agli alunni di prendere coscienza dei propri limiti e dei miglioramenti conseguiti. Durante le lezioni in classe si cercherà di verificare il livello di acquisizione e l'interiorizzazione degli argomenti trattati. La valutazione degli alunni avverrà sulla base dei parametri previsti dalle griglie allegate alla presente programmazione e di cui verrà data informazione agli alunni stessi. Sono previsti test d'ingresso e l'adozione di una scheda conoscitiva degli alunni ai fini di una verifica dei livelli di partenza e delle attitudini degli alunni.

## ATTIVITA' DI RECUPERO

TIPOLOGIE DI RECUPERO	DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA'
<input type="checkbox"/> Motivazionale	Intervento didattico mirato a rendere partecipi gli studenti e far loro condividere l'itinerario formativo da percorrere.
<input type="checkbox"/> Metodologico	Intervento didattico mirato a sostenere gli studenti nell'acquisizione di un metodo di studio che permetta loro di svolgere in autonomia e con efficacia le attività scolastiche.
<input type="checkbox"/> Competenze disciplinari e trasversali	Intervento didattico mirato al recupero di essenziali competenze disciplinari e trasversali non in possesso dello studente.
<input type="checkbox"/> Periodo di supporto didattico	Viene così definita l'azione del docente che, ravvisando all'interno della classe un numero consistente di allievi con difficoltà nell'acquisizione di determinate conoscenze e/o competenze perché non in possesso di conoscenze e/o abilità pregresse, rallenta o interrompe temporaneamente lo svolgimento del programma e si dedica ad attività di recupero. Tale attività viene svolta liberamente ogni qualvolta ne ravvisi la necessità.



## VALUTAZIONE

Il giudizio globale e individualizzato riguarderà: conoscenze, abilità, competenze e comportamenti nella loro ricaduta didattica e terrà conto dei seguenti fattori:

1. valutazione formativa;
2. valutazione sommativa;
3. livelli di partenza;
4. processo evolutivo e ritmi di apprendimento;
5. impegno e partecipazione al dialogo educativo R
6. regolarità nella frequenza;
7. capacità e volontà di recupero.

1. Partecipazione a concorsi interni ed esterni alla scuola per le eccellenze, approvati nel PTOF.