LICEO SCIENTIFICO LINGUISTICO

“CARLO MIRANDA”

FRATTAMAGGIORE

PROGRAMMAZIONE

DIPARTIMENTALE

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

a.s.2021/2022

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 conplementare supportata da strumenti digitali e dall’utilizzo di nuove tecnologie che integrano e potenziano l’attività scolastica in presenza, nonchè 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 alterreranno 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. |
| 1. Percezione di se e sviluppo delle capacità motorie ed espressive. |
| - 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 manieraconsapevole, per otteneremiglioramenti nelle propriecapacità motorie;- sa ricondurre le esercitazionipratiche svolte alle categoriefondamentali che riguardano lecapacità motorie. | - Apparato locomotore;- definizione delle capacità motorie e conoscenze generali sulle capacità condizionali e coordinative. |
| 2. Lo sport, le regole ed il fairplay. |
| Essere in grado di utilizzarele abilità tecniche di base diun’attività motoria specifica odi uno sport;- saper interagire con icompagni e con il docentenell’organizzazione e nellosvolgimento delleesercitazioni | - Comprende e pratica le regolecomportamentali chesottendono all’esecuzione delleattività motorie e sportiveesaminate;- riesce ad inserirsi attivamentenelle esercitazioni motorie e neigiochi sportivi;- è in grado di confrontarsi congli altri con atteggiamentocollaborativo rispetto ai compitiassegnati- sa adoperarsi per arbitrare unincontro. | - Elementi tecnici degli sportanalizzati;- regole di gioco e segnali arbitrali degli sport praticati. |
| 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. |
| Saper applicare alleesercitazioni principi ecomportamenti generali diigiene delle attività motorie esportive. | Utilizza le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attivitàprogrammate. | Nozioni di base di igiene generale delle attività motorie e sportive;- elementi di traumatologia e primo soccorso. |
| 4. Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico |
| 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 | * Ricerca di situazioni non abituali del corpo nello spazio e nel tempo, miglioramento dell’equilibrio e della coordinazione
* Attività motoria come linguaggio.
* Attività per il miglioramento delle capacità di gestione del canale cinestesico, tattile, visivo, uditivo
* Esercitazioni di preatletica, esercizi di avviamento ai giochi sportivi grandi e piccoli attrezzi
 |
| Potenziamento fisiologico  | * Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.
* Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità cardio-circolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità)
 |
| Pratica delle attività sportive  | * Giochi sportivi di squadra: esercizi fondamentali e individuali della pallavolo, badminton tennis tavolo.
* Esercizi grandi attrezzi: trave e cavallina e spalliera
* Didattica della corsa di resistenza e veloce.
 |
| Attività in ambiente naturale | * Marcia e corsa in ambiente naturale, con durata, ritmi ed intensità progressivamente crescenti, prove di resistenza, di velocità, circuiti e giochi sportivi
 |
| Conoscenze teoriche | * Terminologia dei movimenti ginnastici

Benefici dell’attività fisica* Conoscenza delle regole dei giochi sportivi
* Salute e benessere
* La storia dell’educazione fisica
* Bullismo e dipendenze comportamentali
* Prime classi: Apparato scheletrico, paramorfismi, pronto soccorso
* Seconde classi: qualità motorie-apparato articolare-educazione stradale-pronto soccorso
 |

***Competenze Chiave di Cittadinanza/Competenze Trasversali***

***Competenze chiave europee***

**TAB.2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COMPETENZE CHIAVE EUROPEE****DI RIFERIMENTO** | **COMPETENZA DI CITTADINANZA** | **CONTRIBUTI DELLA DISCIPLINA** |
| **Consapevolezza ed espressione culturale, (con riguardo all’aspressività corporea)** | Imparare ad Imparare | 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; |
| Progettare | 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) |
| Comunicare | 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 |
| Collaborare e Partecipare | 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. |
| Agire in modo autonomo e responsabile | 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. |
| Risolvere problemi | 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 |
| Individuare collegamenti e relazioni | Saper individuare collegamenti, analogie, differenze tra le diverse discipline, o, saperi-Utilizzare insieme di dati o informazioni, provenienti sa ambiti diversi per correlare cause ed effetti |
| Acquisire ed interpretare l’informazione | Acquisire informazioni in ambiti diversi per rielaborarli in modo autonomo e critico |

***Competenze trasversali:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASSE** | **COMPETENZE** | **ABILITA’/CAPACITA’** |
| 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***

|  |
| --- |
| ***Competenze correlate alla didattica digitale integrata*** |
| * **Sviluppo dell’autonomia personale e del senso di responsabilità**
* **Orientamento all’imparare ad imparare e allo spirito di collaborazione valorizzando la natura sociale della conoscenza**
* **Sviluppo delle capacità di ricercare, acquisire ed interpretare criticamente le informazioni nei diversi ambiti, valutandone l’attendibilità e l’utilità**
* **Promozione e consolidamento dell’attitudine all’acquisizione organica di significati e di saperi, fondata sulla condivisione degli obiettivi di apprendimento e sulla partecipazione attiva**
* **Valorizzazione della creatività, attraverso contributi originali ,valevoli ad integrare conoscenze e condividere buone pratiche**
 |

 ***TAB. 4***

|  |
| --- |
| ***Competenze comportamentali[[1]](#footnote-1)*** |
| **Rispettare****Leggi/regolamenti/regole** | **Rispettare il****patrimonio** | **Lavorare in gruppo** |
| 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;Rispetto del Regolamento relativo alla DDI: art. 6, 7, 8Osservanza delle misure, nazionali e/o di istituto, di contenimento anticovid  | della classe dei laboratoridegli spazi comuni dell’ambiente delle risorse | Partecipare in modo propositivo al dialogo educativo, intervenendo senza sovrapposizione e rispettando i ruoli.Porsi in relazione con gli altri in modo corretto e leale, accettando critiche, rispettando le opinioni altrui e ammettendo i propri errori.Socializzare con i compagni e con i docenti. |

|  |
| --- |
| **PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITA’ DIDATTICHE [[2]](#footnote-2)****Primo Biennio** |
| **NUCLEI TEMATICI** | **Competenze****disciplinari** | **Competenze****correlate alla DDI** | **Tempi** |
| Percezione di sè e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. |  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 attegiamento 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 |

|  |
| --- |
| **Modulo Interdisciplinare Ed.civica** **Classe prima****Nucleo concettuale :** COSTITUZIONE -SVILUPPO SOSTENIBILE-CITTADINANZA DIGITALE |
| **Tematica** | **Competenze** | **Abilità** | **Discipline** | **Contenuti****Tema: regole e linguaggi** |
| EDUCAZIONE ALLA LEGALITÀ | Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società | Promuovere il benessere psicofisico | Ed Fisican.ore:2 | Fair Play |
| **Modulo Interdisciplinare Ed.civica** **Classe seconda****Nucleo concettuale :** COSTITUZIONE -SVILUPPO SOSTENIBILE-CITTADINANZA DIGITALE |
| **Tematica** | **Competenze** | **Abilità** | **Discipline** | **Contenuti****Tema: regole e linguaggi** |
| LEGALITÀ, STATO E AMBIENTE | Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società | Promuovere il benessere psicofisico | Ed Fisican.ore:2 | Pronto soccorso |
| **Modulo Interdisciplinare Ed.civica** **Classe terza****Nucleo concettuale :** COSTITUZIONE -SVILUPPO SOSTENIBILE-CITTADINANZA DIGITALE |
| **Tematica** | **Competenze** | **Abilità** | **Discipline** | **Contenuti****Tema: regole e linguaggi** |
| Il concetto di diritto, la funzione della regola e l’importanza della legge nei diversi ambienti di vita quotidiana | Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società | Promuovere il benessere psicofisico | Ed Fisican.ore:2 | Aspetti degenerativi dello sport (doping, alcool, fumo) |
| **Modulo Interdisciplinare Ed.civica** **Classe quarta****Nucleo concettuale :** COSTITUZIONE -SVILUPPO SOSTENIBILE-CITTADINANZA DIGITALE |
| **Tematica** | **Competenze** | **Abilità** | **Discipline** | **Contenuti****Tema: regole e linguaggi** |
| DIRITTI E DOVERI DEL CITTADINO | Cittadini del mondo, costruttori di dialogo e convivenza pacifica. | Promuovere il benessere psicofisico | Ed Fisican.ore:2 | La nutrizione: alimentazione e disturbi alimentari |
| **Modulo Interdisciplinare Ed.civica** **Classe quinta****Nucleo concettuale :** COSTITUZIONE -SVILUPPO SOSTENIBILE-CITTADINANZA DIGITALE |
| **Tematica** | **Competenze** | **Abilità** | **Discipline** | **Contenuti****Tema: regole e linguaggi** |
| DEMOCRAZIA, LAVORO E SVILUPPO | Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio giovanile ed adulto nella società | Promuovere il benessere psicofisico | Ed Fisican.ore:2 | Benessere psicofisico: postura legata all’uso degli strumenti tecnologici |
| Verifica: Le conoscenze e le abilità verranno verificate attraverso prove individuali e produzioni di gruppo di diversa tipologia: prove orali e/o scritte, prove autentiche, lavori multimediali. |
| Valutazione:I prodotti e i processi verranno valutati in itinere e alla fine di ogni quadrimestre. Durante le attività programmate si osserveranno gli allievi e la loro interazione nel presentare il lavoro svolto, l’impegno per quanto attiene ai compiti assegnati, la capacità di trovare delle soluzioni rispetto alle situazioni problematiche ed infine l’autonomia individuale nella formulazione di giudizi. Ci si avvarrà delle griglie utilizzate per la propria disciplina e della rubrica di valutazione di Ed.Civica per valutare il conseguimento da parte degli alunni delle conoscenze e abilità e del progressivo sviluppo delle competenze previste dal curricolo di educazione civica. I criteri di valutazione saranno quelli deliberati dal Collegio dei docenti per le singole discipline e inseriti nel PTOF . |

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI MINIMI DISCIPLINARI [[3]](#footnote-3)****(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* |
| **Obiettivi di apprendimento in termini di Competenze****1)Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive****2)Sport e regole (Pallavolo ,Badminton,Tennis Tavolo****3)Salute,Benessere,Sicurezza e Prevenzione** **4)Relazione con ambiente naturalee tecnologico** | Obiettivi di apprendimento in termini di Conoscenze1) Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori semplici e complessi, che insieme alle conoscenze teoriche conducono ad una maggiore padronanza di sè.2) I fondamentali individuali e di squadra degli sport segnali. arbitrali, terminologia e regolamentiLe abilità necessarie al giocoCollaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato.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. |
| 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 personalizzatiprevisti 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. |

 SECONDO BIENNIO

 ***Competenze specifiche disciplinari***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |
| 1. Percezione di se e sviluppo delle capacità motorie ed espressive. |
| - 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 manieraconsapevole, per otteneremiglioramenti nelle propriecapacità motorie;- sa ricondurre le esercitazionipratiche svolte alle categoriefondamentali che riguardano lecapacità motorie. | - Apparato locomotore;- definizione delle capacità motorie e conoscenze generali sulle capacità condizionali e coordinative. |
| 2. Lo sport, le regole ed il fairplay. |
| Essere in grado di utilizzarele abilità tecniche di base diun’attività motoria specifica odi uno sport;- saper interagire con icompagni e con il docentenell’organizzazione e nellosvolgimento delleesercitazioni | - Comprende e pratica le regolecomportamentali chesottendono all’esecuzione delleattività motorie e sportiveesaminate;- riesce ad inserirsi attivamentenelle esercitazioni motorie e neigiochi sportivi;- è in grado di confrontarsi congli altri con atteggiamentocollaborativo rispetto ai compitiassegnati- sa adoperarsi per arbitrare unincontro. | - Elementi tecnici degli sportanalizzati;- regole di gioco e segnali arbitrali degli sport praticati. |
| 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. |
| Saper applicare alleesercitazioni principi ecomportamenti generali diigiene delle attività motorie esportive. | Utilizza le conoscenze acquisite relativamente a riscaldamento, abbigliamento, alimentazione, idratazione, traumatologia, per un corretto approccio alle attivitàprogrammate. | Nozioni di base di igiene generale delle attività motorie e sportive;- elementi di traumatologia e primo soccorso. |
| 4. Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico |
| 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. |

 ***TAB 1***

|  |
| --- |
| 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  | * Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi
* Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità cardio circolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità)
 |
| Pratica delle attività sportive  | * Giochi sportivi di squadra: esercizi fondamentali e individuali della pallavolo, badminton tennis tavolo.
* Esercizi grandi attrezzi: trave e cavallina e spalliera
* Didattica della corsa di resistenza e veloce.
 |
| Attività in ambiente naturale  | * Marcia e corsa in ambiente naturale, con durata e ritmi progressivamente crescenti, prove di resistenza, circuiti
 |
| Conoscenze teoriche | * Terminologia dei movimenti ginnastici
* Benefici dell’attività fisica
* Conoscenza delle regole dei giochi sportivi Organizzazione di mini tornei o piccole esercitazioni pratiche.
* Terze classi: Apparato cardiocircolatorio app. respiratorio-respirazione a bassa ed alta pressione-pronto soccorso
* Quarte classi: Olimpiadi –Atletica- I Muscoli -processi di risintesi dell’ATP--pronto soccorso
 |

***Competenze Chiave di Cittadinanza/Competenze Trasversali***

***Competenze chiave europee***

 ***TAB 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COMPETENZE CHIAVE EUROPEE****DI RIFERIMENTO** | **COMPETENZA DI CITTADINANZA** | **CONTRIBUTI DELLA DISCIPLINA** |
| **Consapevolezza ed espressione culturale, (con riguardo all’aspressività corporea)** | Imparare ad Imparare | 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; |
| Progettare | 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) |
| Comunicare | 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 |
| Collaborare e Partecipare | 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. |
| Agire in modo autonomo e responsabile | 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. |
| Risolvere problemi | 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 |
| Individuare collegamenti e relazioni | Saper individuare collegamenti, analogie, differenze tra le diverse discipline, o, saperi-Utilizzare insieme di dati o informazioni, provenienti sa ambiti diversi per correlare cause ed effetti |
| Acquisire ed interpretare l’informazione | Acquisire informazioni in ambiti diversi per rielaborarli in modo autonomo e critico |

***Competenze trasversali:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASSE** | **COMPETENZE** | **ABILITA’/CAPACITA’** |
| 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***

|  |
| --- |
| ***Competenze correlate alla didattica digitale integrata*** |
| * **Sviluppo dell’autonomia personale e del senso di responsabilità**
* **Orientamento all’imparare ad imparare e allo spirito di collaborazione valorizzando la natura sociale della conoscenza**
* **Sviluppo delle capacità di ricercare, acquisire ed interpretare criticamente le informazioni nei diversi ambiti, valutandone l’attendibilità e l’utilità**
* **Promozione e consolidamento dell’attitudine all’acquisizione organica di significati e di saperi, fondata sulla condivisione degli obiettivi di apprendimento e sulla partecipazione attiva**
* **Valorizzazione della creatività, attraverso contributi originali ,valevoli ad integrare conoscenze e condividere buone pratiche**
 |

 ***TAB. 4***

|  |
| --- |
| ***Competenze comportamentali[[4]](#footnote-4)*** |
| **Rispettare****Leggi/regolamenti/regole** | **Rispettare il****patrimonio** | **Lavorare in gruppo** |
| 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;Rispetto del Regolamento relativo alla DDI: art. 6, 7, 8Osservanza delle misure, nazionali e/o di istituto, di contenimento anticovid  | della classe dei laboratoridegli spazi comuni dell’ambiente delle risorse | Partecipare in modo propositivo al dialogo educativo, intervenendo senza sovrapposizione e rispettando i ruoli.Porsi in relazione con gli altri in modo corretto e leale, accettando critiche, rispettando le opinioni altrui e ammettendo i propri errori.Socializzare con i compagni e con i docenti. |

|  |
| --- |
| **PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITA’ DIDATTICHE 3****SECONDO BIENNIO** |
| **NUCLEI TEMATICI** | **Competenze****disciplinari** | **Competenze****correlate alla DDI** | **Tempi** |
| **Percezione di sè ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive** |  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 | Vedi TAB - 3 |  Tutto l’anno |
| Sport regole e fair play |  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 | Vedi TAB - 3 |  Tutto l’anno |
| Salute benessere sicurezza e prevenzione |  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 | Vedi TAB - 3 |  Tutto l’anno |
| Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico |  Saper adottare le attività motorie all’ambiente naturale  Uso corretto della tecnologia | Vedi TAB - 3 |  Tutto l’anno |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI MINIMI DISCIPLINARI [[5]](#footnote-5)****(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* |
| **Obiettivi di apprendimento in termini di Competenze****1)Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive****2)Sport e regole (Pallavolo ,Badminton,Tennis Tavolo****3)Salute,Benessere,Sicurezza e Prevenzione** **4)Relazione con ambiente naturalee tecnologico** | *Obiettivi di apprendimento in termindicConoscenze*1)Realizzare movimenti compessi.Padroneggiare gli aspepepetti non verbali delle proprie capacità espessive. Miglioramento delle proprie prestazioni in termini di forza,velocità, resistenza, flessibilità.Conoscere organi e funzionamento dell’anatomia e fisiologia(cuore,polmoni,muscoli)2)Assumere diversi ruoli nel gioco praticato. La tattica di squadra delle specialità praticate. Gli aspetti tecno tattici degli sport individuali.Regolamento e terminologia.Codice gestuale e arbitraggio3)Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e saperli applicare4)Sapersi relazionare con l’ambiente e conoscenza degli strume ti e il loro utilizzo. |
| 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 personalizzatiprevisti 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. |

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. |
| 1. Percezione di se e sviluppo delle capacità motorie ed espressive. |
| -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 |
| 2. Lo sport, le regole ed il fairplay. |
| - 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. |
| 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. |
| 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 |
| 4. Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico |
| 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  | * Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.
* Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito. Sviluppo e miglioramento delle capacità cardio circolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità).
 |
| Pratica delle attività sportive  | * Giochi sportivi di squadra: esercizi fondamentali e individuali della pallavolo, badminton tennis tavolo.
* Esercizi grandi attrezzi: trave e cavallina e spalliera.
* Didattica della corsa di resistenza e veloce.
 |
| Attività in ambiente naturale  | * Marcia e corsa in ambiente naturale, con durata e ritmi progressivamente crescenti, prove di resistenza, circuiti.
 |
| Conoscenze teoriche | * Terminologia dei movimenti ginnastici
* Benefici dell’attività fisica
* Conoscenza delle regole dei giochi sportivi Organizzazione di mini tornei o piccole esercitazioni pratiche.
* Quinte classi: AIDS- malattia a trasmissione sessuale
* Droghe
* Doping
* Alimentazione.
 |

***ccompetenze chiave europee***

***Competenze di Cittadinanza / Competenze trasversali***

 ***TAB. 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COMPETENZE CHIAVE EUROPEE****DI RIFERIMENTO** | **COMPETENZA DI CITTADINANZA** | **CONTRIBUTI DELLA DISCIPLINA** |
| **Consapevolezza ed espressione culturale, (con riguardo all’aspressività corporea)** | Imparare ad Imparare | 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; |
| Progettare | 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) |
| Comunicare | 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 |
| Collaborare e Partecipare | 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. |
| Agire in modo autonomo e responsabile | 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. |
| Risolvere problemi | 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 |
| Individuare collegamenti e relazioni | Saper individuare collegamenti, analogie, differenze tra le diverse discipline, o, saperi-Utilizzare insieme di dati o informazioni, provenienti sa ambiti diversi per correlare cause ed effetti |
| Acquisire ed interpretare l’informazione | Acquisire informazioni in ambiti diversi per rielaborarli in modo autonomo e critico |

***Competenze trasversali:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASSE** | **COMPETENZE** | **ABILITA’/CAPACITA’** |
| 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***

|  |
| --- |
| ***Competenze correlate alla didattica digitale integrata*** |
| * **Sviluppo dell’autonomia personale e del senso di responsabilità**
* **Orientamento all’imparare ad imparare e allo spirito di collaborazione valorizzando la natura sociale della conoscenza**
* **Sviluppo delle capacità di ricercare, acquisire ed interpretare criticamente le informazioni nei diversi ambiti, valutandone l’attendibilità e l’utilità**
* **Promozione e consolidamento dell’attitudine all’acquisizione organica di significati e di saperi, fondata sulla condivisione degli obiettivi di apprendimento e sulla partecipazione attiva**
* **Valorizzazione della creatività, attraverso contributi originali ,valevoli ad integrare conoscenze e condividere buone pratiche**
 |

 ***TAB. 4***

|  |
| --- |
| ***Competenze comportamentali[[6]](#footnote-6)*** |
| **Rispettare****Leggi/regolamenti/regole** | **Rispettare il****patrimonio** | **Lavorare in gruppo** |
| 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;Rispetto del Regolamento relativo alla DDI: art. 6, 7, 8Osservanza delle misure, nazionali e/o di istituto, di contenimento anticovid  | della classe dei laboratoridegli spazi comuni dell’ambiente delle risorse | Partecipare in modo propositivo al dialogo educativo, intervenendo senza sovrapposizione e rispettando i ruoli.Porsi in relazione con gli altri in modo corretto e leale, accettando critiche, rispettando le opinioni altrui e ammettendo i propri errori.Socializzare con i compagni e con i docenti. |

|  |
| --- |
| **PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITA’ DIDATTICHE C LASSE QUINTA** |
| **NUCLEI TEMATICI** | **Competenze disciplinari** | **Competenze correlate alla****DDI** | **Tempi** |
| **Percezione di sè ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive** |  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-tatticheSaper affrontare il confronto agonistico con etica sportiva rispettando le regole del fair playSaper svolgere diversi ruoli negli sportSaper organizzare eventi sportivi | Vedi TAB - 3 |  Tutto l’anno |
| Salute benessere sicurezza e prevenzione | Saper conferire il giusto valore all’attività fisica e sportivaSaper 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, tutelandoloSaper utilizzare correttamente la tecnologia | Vedi TAB - 3 |  Tutto l’anno |

|  |
| --- |
| **OBIETTIVI MINIMI DISCIPLINARI [[7]](#footnote-7)****(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* |
| **Obiettivi di apprendimento in termini di Competenze****1)Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive****2)Sport e regole (Pallavolo ,Badminton,Tennis Tavolo****3)Salute,Benessere,Sicurezza e Prevenzione** **4)Relazione con ambiente naturalee tecnologico** | *Obiettivi di apprendimento in termindicConoscenze*1)Realizzare movimenti compessi.Padroneggiare gli aspepepetti non verbali delle proprie capacità espessive. Miglioramento delle proprie prestazioni in termini di forza,velocità, resistenza, flessibilità.Conoscere organi e funzionamento dell’anatomia e fisiologia(cuore,polmoni,muscoli)2)Assumere diversi ruoli nel gioco praticato. La tattica di squadra delle specialità praticate. Gli aspetti tecno tattici degli sport individuali.Regolamento e terminologia.Codice gestuale e arbitraggio3)Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e saperli applicare4)Sapersi relazionare con l’ambiente e conoscenza degli strume ti e il loro utilizzo. |
| 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 personalizzatiprevisti 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. |

**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** | **Parteci****pazione** | **Rispetto****delle****regole** | **Metodo** | **Cono****scenza** | **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.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forme di recupero**  | 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  |
| **Valorizzazione delle eccellenze**  | 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 infunzione del miglioramento di un obiettivo specifico o di un risultato, quanto dell’impegnopersonale , dell’applicazione assidua, dell’osservanza delle regole proprie del tipo di attività .L’approfondimento delle tecniche potrà eventualmente essere continuato nel corso delle orededicate 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 , nonchè 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 curriculare ed extracurriculare 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 campetto attiguo, quelle teoriche in aula. I criteri metodologici utilizzati saranno:* le lezione frontale e interattiva,
* Gradualità dell’impegno,
* Progressività e ritmicità,
* Variabilità delle attività,
* Problem - solving ,
* Scoperta guidata,
* Cooperative learnig ( 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 losvolgimento delle attività e mediante test specifici, pratici, teorici, e scritti proposti periodicamenteper consentire anche agli alunni di prendere coscienza dei propri limiti e dei miglioramenticonseguiti. Durante le lezioni in classe si cercherà di verificare il livello di acquisizione el’interiorizzazione degli argomenti trattati. La valutazione degli alunni avverrà sulla base deiparametri previsti dalle griglie allegate alla presente programmazione e di cui verrà datainformazione agli alunni stessi. Sono previsti test d’ingresso e l’adozione di una scheda conoscitivadegli alunni ai fini di una verifica dei livelli di partenza e delle attitudini degli alunni. |

|  |
| --- |
| **ATTIVITA’ DI RECUPERO** |
|  | **TIPOLOGIE DI RECUPERO** | **DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA’** |  |
|  | * Motivazionale
 | Intervento didattico mirato a rendere partecipi glistudenti e far loro condividere l’itinerario formativo da percorrere. |  |
|  | * Metodologico
 | Intervento didattico mirato a sostenere gli studenti nell’acquisizione di un metodo di studio chepermetta loro di svolgere in autonomia e con efficacia le attività scolastiche. |  |
|  | * Competenze disciplinari e trasversali
 | Intervento didattico mirato al recupero di essenziali competenze disciplinari e trasversalinon in possesso dello studente. |  |
|  | * Periodo di supporto didattico
 | Viene così definita l’azione del docente che,ravvisando all’interno della classe un numero consistente di allievi con difficoltànell’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 R6. regolarità nella frequenza;7. capacità e volontà di recupero.

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

 |

Frattamaggiore 08/11/2021 IL dipartimento Scienze Motorie

1. In linea con le direttive per l’espletamento dell’obbligo e con il Regolamento d’Istituto [↑](#footnote-ref-1)
2. 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. [↑](#footnote-ref-2)
3. COSI’ COME FORMULATI DAL PIA RELATIVO ALL’a.s. 2020/2021 [↑](#footnote-ref-3)
4. In linea con le direttive per l’espletamento dell’obbligo e con il Regolamento d’Istituto [↑](#footnote-ref-4)
5. COSI’ COME FORMULATI DAL PIA RELATIVO ALL’a.s. 2020/2021 [↑](#footnote-ref-5)
6. In linea con le direttive per l’espletamento dell’obbligo e con il Regolamento d’Istituto [↑](#footnote-ref-6)
7. COSI’ COME FORMULATI DAL PIA RELATIVO ALL’a.s. 2020/2021 [↑](#footnote-ref-7)