

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO : SCIENZE MOTORIE - PRIMO ANNO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI
<p><u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO:</u> Conoscere, migliorare e utilizzare le capacità coordinative e condizionali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare le capacità coordinative adattandole alle richieste del momento . -Saper utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie e capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento. - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in facili e normali esecuzioni. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'essenziale terminologia specifica - Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc) - Le capacità coordinative e condizionali (quali sono e le principali funzioni) - Riconoscere e valutare ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie 	<ul style="list-style-type: none"> -Attività ed esercizi a carico naturale. -Attività ed esercizi con piccoli attrezzi -Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
<p><u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO:</u> Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare le attività proposte per incrementare la capacità condizionali. - Valutare le proprie performance, anche utilizzando semplici rubriche di autovalutazione 	<ul style="list-style-type: none"> - I principali test standardizzati per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> -Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche. - L'atletica e le sue specialità
<p><u>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modalità di espressione corporea utilizzando segni, segnali per identificare i contenuti emotivi - Valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività sportive individuali e di squadra - Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi, rispetto delle regole e degli avversari
<p><u>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY:</u> Praticare alcuni grandi giochi, conoscere gli elementi tecnici e i regolamenti di alcuni sport, riconoscendo all'attività sportiva il valore etico del confronto e della competizione</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche in alcuni sport individuali e di squadra; - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole dei giochi e delle discipline sportive praticate - Saper partecipare in modo costruttivo alle attività collettive, dimostrando senso di appartenenza al gruppo, rispetto dell'avversario, autocontrollo. - Saper gestire in modo consapevole situazioni competitive sia in caso di vittoria che di sconfitta 	<ul style="list-style-type: none"> - I principali elementi tecnici di alcune discipline sportive - I gesti arbitrali principali - Il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni - Il codice deontologico dello sportivo (la Carta del Fair Play) 	<ul style="list-style-type: none"> - Il gioco, lo sport, il Fair Play - Attività di arbitraggio degli sport di squadra

<p><u>SALUTE E BENESSERE.</u> <u>PREVENZIONE E SICUREZZA:</u> Essere consapevoli degli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona</p>	<p>- Mettere in atto abitudini igieniche personali corrette nella pratica sportiva scolastica, in palestra, in ambiente naturale e nella vita quotidiana.</p>	<p>- Le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva) - Il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica - Le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva</p>	<p>- Norme essenziali di comportamento in palestra e negli ambienti sportivi scolastici e non, dettati dalle norme dell'Igiene, allo scopo di tutelare il benessere la salute e ai fini della prevenzione degli infortuni</p>
<p><u>SALUTE E BENESSERE.</u> <u>PREVENZIONE E SICUREZZA:</u> Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</p>	<p>-Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature della palestra; - Rispettare l'ambiente "spogliatoio", utilizzando gli arredi in modo consono</p>	<p>- La corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi - Le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva</p>	

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO : SCIENZE MOTORIE - SECONDO ANNO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI
<p><u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO:</u> Conoscere, migliorare e utilizzare le capacità coordinative e condizionali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare le capacità coordinative adattandole alle richieste del momento . -Saper utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie e capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento. - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in esecuzioni più complesse 	<ul style="list-style-type: none"> - L'essenziale terminologia specifica - Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc) - Le capacità coordinative e condizionali (quali sono e le principali funzioni) - Riconoscere e valutare ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie 	<ul style="list-style-type: none"> -Attività ed esercizi a carico naturale. -Attività ed esercizi con piccoli attrezzi -Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate
<p><u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO:</u> Prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Saper utilizzare le attività proposte per incrementare la capacità condizionali. -Valutare le proprie performance, anche utilizzando semplici rubriche di autovalutazione 	<ul style="list-style-type: none"> - I principali test standardizzati per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali 	<ul style="list-style-type: none"> -Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche - L'atletica e le sue specialità
<p><u>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. - Comprendere i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni - I principali gesti arbitrari dei giochi/sport studiati 	
<p><u>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY:</u> Praticare alcuni grandi giochi, conoscere gli elementi tecnici e i regolamenti di alcuni sport, riconoscendo all'attività sportiva il valore etico del confronto e della competizione</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche in alcuni sport individuali e di squadra; - Saper gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche nei giochi di squadra, codificati e non; - Saper utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio; - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole dei giochi e delle discipline sportive praticate - Saper partecipare in modo costruttivo alle attività collettive, dimostrando senso di appartenenza al 	<ul style="list-style-type: none"> - I principali elementi tecnici di alcune discipline sportive. - I gesti tecnici fondamentali - Il lessico specifico dei gesti tecnici - Il regolamento dei vari giochi sportivi a livello scolastico - I gesti arbitrari principali - Il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni - Alcuni cenni storico culturali degli sport e delle attività praticate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività sportive individuali e di squadra - Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi, rispetto delle regole e degli avversari - Il gioco, lo sport, il Fair Play - Attività di arbitraggio degli sport di squadra

	<p>gruppo, rispetto dell'avversario, autocontrollo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper gestire in modo consapevole situazioni competitive sia in caso di vittoria che di sconfitta 		
<p><u>SALUTE E BENESSERE,</u> <u>PREVENZIONE E SICUREZZA:</u> Essere consapevoli degli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in atto abitudini igieniche personali corrette nella pratica sportiva scolastica, in palestra, in ambiente naturale e nella vita quotidiana 	<ul style="list-style-type: none"> - Le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva) - Il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica - Le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Abitudini e comportamenti corretti, da adottare negli ambienti sportivi, dettati dalle norme dell'Igiene, allo scopo di tutelare il benessere la salute
<p><u>SALUTE E BENESSERE,</u> <u>PREVENZIONE E SICUREZZA:</u> Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature della palestra; - rispettare l'ambiente "spogliatoio", utilizzando gli arredi in modo consono 	<ul style="list-style-type: none"> - La corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi; - Le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva; - Il nome degli infortuni più frequenti e basilari nozioni di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> - Norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni - Principali infortuni prevenzione e primo soccorso per essere di aiuto a se stessi e agli altri

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO : SCIENZE MOTORIE - TERZO ANNO

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI
<p><u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO:</u> Conoscere, migliorare e utilizzare le capacità coordinative e condizionali</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare le capacità coordinative adattandole alle richieste del momento - Utilizzare efficacemente l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali; -Saper utilizzare i piani di lavoro proposti per migliorare le proprie abilità motorie e capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento - Utilizzare efficacemente le proprie capacità in esecuzioni sempre più complesse 	<ul style="list-style-type: none"> - La terminologia specifica - Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc) - Le capacità coordinative e condizionali (quali sono e le principali funzioni) - Riconoscere e valutare ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività ed esercizi a carico naturale. - Attività ed esercizi con piccoli attrezzi - Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate - Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche - L'atletica e le sue specialità
<p><u>IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E CON IL TEMPO:</u> prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Saper utilizzare le attività proposte per incrementare la capacità condizionali -Valutare le proprie performance, anche utilizzando semplici rubriche di autovalutazione 	<ul style="list-style-type: none"> - I principali test standardizzati per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali - Le misure di lunghezza e di tempo 	
<p><u>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport. - Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni - I principali gesti arbitrali degli sport presentati e modalità di valutazione 	
<p><u>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY:</u> Elementi tecnici e i regolamenti di alcuni sport L'attività sportiva come valore etico, del confronto e della competizione</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche in alcuni sport individuali e di squadra - Saper gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche nei giochi di squadra, codificati e non - Saper utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio; - Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole dei giochi e delle discipline sportive praticate - Saper partecipare in modo costruttivo alle 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli elementi tecnici e tattici di base degli sport proposti - I gesti tecnici fondamentali - Il lessico specifico dei gesti tecnici - Il regolamento dei vari giochi sportivi a livello scolastico - Il valore del rispetto dei regolamenti e dei compagni - Il codice deontologico dello sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività sportive individuali e di squadra - Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi, rispetto delle regole e degli avversari - Il gioco, lo sport, il Fair Play - Attività di arbitraggio degli sport di squadra

	<p>attività collettive, dimostrando senso di appartenenza al gruppo, rispetto dell'avversario, autocontrollo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper gestire in modo consapevole situazioni competitive sia in caso di vittoria che di sconfitta - Relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcuni cenni storico culturali degli sport e delle attività praticate 	<ul style="list-style-type: none"> - Storie di sport e di atleti che si sono distinti non solo dal punto di vista sportivo, ma anche e soprattutto umano
<p><u>SALUTE E BENESSERE,</u> <u>PREVENZIONE E SICUREZZA:</u> Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e prevenzione delle malattie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di defaticamento muscolare a conclusione del lavoro - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante/dopo la pratica sportiva) - Il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica - Le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva - Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool) 	<ul style="list-style-type: none"> - Le dipendenze: fumo, alcool, droghe - Il doping
<p><u>SALUTE E BENESSERE,</u> <u>PREVENZIONE E SICUREZZA:</u> Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza - Adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo; 	<ul style="list-style-type: none"> - La corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi - Le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva - Il nome degli infortuni più frequenti e basilari nozioni di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> - Norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni - Principali norme di primo soccorso per essere di aiuto a se stessi e agli altri

VALUTAZIONE (trasparenza) – DESCRITTORI DEI GRADI in riferimento alla scala numerica			Gravemente insufficiente	Non sufficiente	Di base	Adeguato	Avanzato	Distinto	Eccellente
	Peso del voto % ↓	Voto →	4	5	6	7	8	9	10
Descrittori	20%	Partecipazione Interesse Motivazione Assunzione di ruoli diversi Capacità di proporre il proprio punto di vista Capacità di proporsi e portare a termine incarichi	Minima	Passiva (Quasi Mai)	Dispersiva (Talvolta) Settoriale	Attiva (Abbastanza)	Attiva (Spesso) Pertinente	Efficace (Quasi Sempre)	Attiva e Costruttiva (Sempre)
	20%	Impegno e metodo Continuità Esecuzione accurata e puntuale di compiti Disponibilità a organizzare le attività Accuratezza nel realizzare la parte teorica	Minimo Assente	Limitato Necessità di essere guidato	Essenziale Superficiale Necessità di essere ancora guidato	Accettabile Mnemonico/Meccanico	Adeguato Organizzato autonomo	Costante Sistematico autonomo	Notevole e Costante Critico
	20%	Competenze Relazionali Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili	Minime Atteggiamento ostile Leader Negativo	Limitate Atteggiamento Conflittuale o Apatico Passivo	Essenziali Dipendente Poco Adattabile	Accettabili Atteggiamento Selettivo	Adeguate Disponibile	Adeguate Atteggiamento Collaborativo	Adeguate Atteggiamento Propositivo Leader positivo
	20%	Rispetto Delle Regole Autonomia Autocontrollo Responsabilità nei trasferimenti/negli spogliatoi/nel portare il materiale Rispetto delle regole e Fair Play Annotazioni di eventuali richiami o mancanze	Minime Oppositivo Rifiuto Privo di Autocontrollo e responsabilità	Scarso Insofferente Accettazione delle regole difficile	Essenziale Se guidato	Accettabile Accettazione delle regole principali Parzialmente Responsabile	Adeguato Responsabile	Adeguato Applicazione Sicura Costante Responsabile	Adeguato Consolidato Responsabile
	20%	Conoscenza - Abilità' Motoria Risultati delle verifiche su Conoscenze e Abilità	Non Strutturata Minima	Frammentaria Scarsa	Essenziale Parziale	Globale	Soddisfacente	Certa e Sicura	Approfondita Disinvolta Originale Creativa

