

**PROGETTAZIONE DISCIPLINARE DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ISTITUTO MAGISTRALE STATALE
"CAMILLO FINOCCHIARO APRILE"**

DISCIPLINA	CLASSE I		
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> . Comprendere il linguaggio della disciplina . Saper eseguire in modo consapevole le attività motorie proposte . Praticare le principali attività motorie e sportive individuali e di squadra . Abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali . Essere responsabili della sicurezza altrui durante le attività negli ambienti scolastici 	<ul style="list-style-type: none"> . Utilizzare il lessico specifico della disciplina . Utilizzare schemi motori di base in situazioni semplici e complesse . Utilizzare in maniera consapevole il proprio corpo durante il movimento . Eseguire in modo corretto gli esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo . Eseguire i fondamentali di base individuali e di squadra degli sport . Rispettare gli altri in uno spirito di collaborazione promuovendo il fair play . Rispettare le regole di comportamento in palestra . Prestare assistenza ai compagni in difficoltà 	<ul style="list-style-type: none"> . Conoscere il linguaggio specifico della disciplina: Assi, piani, regioni del corpo, posizioni, atteggiamenti, movimenti . Conoscere gli apparati del corpo umano: l'apparato scheletrico e apparato articolare. . Conoscere gli schemi motori di base e le loro caratteristiche . Conoscere i fondamentali dei giochi propedeutici dei principali sport di squadra e individuali . Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti

DISCIPLINA	CLASSE II		
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> . Praticare gli sport individuali e di squadra applicando strategie necessarie . Saper collaborare con i compagni . Adottare comportamenti idonei al fine di mantenere il proprio benessere 	<ul style="list-style-type: none"> . Utilizzare gli schemi motori in situazione semplici e complessi . Eseguire i fondamentali di base degli sport individuali e di squadra . Eseguire variazioni di velocità e di direzione con e senza palla . Organizzare semplici partite organizzando squadre di livello omogeneo . Applicare comportamenti corretti per un'adeguata alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> . Conoscere gli apparati del corpo umano: l'apparato muscolare e la contrazione muscolare . Cenni sulle capacità coordinative e condizionali . Conoscere le principali caratteristiche dell'apparato digerente . Conoscere le principali norme per una corretta alimentazione . Conoscere i principali disturbi alimentari . Il concetto di fair play . Conoscere i fondamentali individuali e di squadra di alcune discipline sportive: dodgeball, pallavolo, basket, atletica leggera, sport con racchetta, calcio, . Conoscere il regolamento degli sport praticati

DISCIPLINA	CLASSE III		
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> . Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al nostro corpo . Acquisire una maggiore consapevolezza di sé . Saper eseguire azioni motorie complesse . Saper collaborare con i compagni . Partecipare attivamente alle discipline sportive Adottare comportamenti idonei al fine di mantenere il proprio benessere 	<ul style="list-style-type: none"> . Saper rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo . Saper assumere posizioni corrette in forma statica e dinamica . Saper assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità fisico-tecniche . Partecipare ai tornei interscolastici organizzati dall'Istituto 	<ul style="list-style-type: none"> . Conoscere il funzionamento e gli adattamenti dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio durante l'attività fisica . Cenni sulle capacità coordinative e condizionali . Conoscere il concetto di postura e i principali paramorfismi e dismorfismi . Conoscere i fondamentali individuali e di squadra di alcune discipline sportive: dodgeball, pallavolo, basket, atletica leggera, sport con racchetta, calcio. . Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e alle tattiche degli sport individuali e di squadra . Conoscere le modalità di organizzazione dei tornei o partite di istituto

DISCIPLINA	CLASSE IV		
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> . Svolgere attività di diversa durata ed intensità . Saper collaborare all'interno del gruppo utilizzando e valorizzando le proprie capacità personali . Adottare comportamenti idonei a prevenire gli infortuni . Conoscere le informazioni relative agli interventi di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> . Realizzare movimenti complessi ed esercizi di potenziamento, velocità, resistenza e mobilità articolare . Adeguare l'intensità di allenamento . Rispondere in maniera adeguata ai diversi stimoli motori . Assumere comportamenti funzionali alla propria sicurezza e a quella degli altri . Utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso . Affrontare un'attività assumendo il ruolo più funzionale alla propria squadra . Applicare le tecniche ed elaborare, insieme ai compagni di squadra le strategie più efficaci per il raggiungimento di un obiettivo comune 	<ul style="list-style-type: none"> . Conoscere i concetti generali del funzionamento del sistema nervoso centrale e periferico . Conoscere le capacità condizionali: Forza, velocità, resistenza e mobilità articolare . Conoscere le capacità coordinative generali e speciali . Conoscere gli elementi di primo soccorso e BLS . Conoscere il trattamento dei principali traumi sportivi . Gli sport acquatici e gli sport invernali . Approfondire le regole, la tattica delle attività sportive di squadra e individuali . Conoscere la modalità di organizzazione dei tornei e partire d'istituto

DISCIPLINA	CLASSE V		
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
	<ul style="list-style-type: none"> . Acquisire una più matura consapevolezza degli effetti positivi generati dall'allenamento . Essere capace di correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo e con le manifestazioni culturali ad esso relativo . Saper applicare le principali strategie tecnico-tattiche delle attività sportive . Assumere stili di vita e comportamenti sani e attivi . Riconoscere gli effetti benefici della preparazione fisica e gli effetti dannosi di alcuni prodotti farmacologici . Utilizzare in maniera appropriata le strumentazioni tecnologiche 	<ul style="list-style-type: none"> . Adeguare l'intensità dell'allenamento alla durata dell'esercitazione . Saper valutare le proprie prestazioni anche con l'ausilio della tecnologia . Riprodurre con fluidità i gesti motori nelle varie attività . Elaborare un pensiero personale sui fenomeni legati al mondo dello sport . Applicare e rispettare le regole . Partecipare attivamente ad eventi sportivi interni al mondo scolastico . essere consapevoli dei danni alla salute causati da alcune sostanze nocive . Utilizzare in maniera appropriata gli strumenti tecnologici e informatici durante un'attività in ambiente naturale . Accettare le decisioni arbitrali e rispettare gli avversari 	<ul style="list-style-type: none"> . Conoscere le origini, lo sviluppo, la storia delle scienze legate al movimento, dal gioco allo sport . L'importanza dello sport e del gioco nella crescita dell'individuo . Conoscere la storia delle Olimpiadi e Paralimpiadi . Conoscere i danni provocati dalle dipendenze: tabagismo, alcolismo tossicodipendenza e dipendenza tecnologica . Conoscere la problematica del doping . Conoscere il concetto di espressione corporea . Conoscere i sistemi energetici . Conoscere le regole degli sport e i gesti arbitrali . Conoscere il concetto di sport in ambiente naturale . Conoscere le modalità di utilizzo degli strumenti tecnologici di supporto alle attività: cardiofrequenzimetro, GPS, Tablet ecc.

DETTAGLIO DEI CONTENUTI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE RICHIESTI NEL CORSO DI STUDI PER ENTRAMBI GLI INDIRIZZI

I docenti del dipartimento di scienze motorie concordano in un programma teorico di massima, flessibile, non vincolante, nell'estensione temporale, che potrà essere svolto, anche solo in parte, in più anni

CLASSE PRIMA

- Norme di sicurezza in palestra
- Terminologia specifica delle scienze motorie
- L'apparato scheletrico e articolare
- Gli schemi motori di base
- Giochi tradizionali

CLASSE SECONDA

- L'apparato muscolare e contrazione muscolare
- Le capacità coordinative e condizionali
- L'apparato digerente
- Alimentazione e disturbi alimentari
- Regolamenti e fondamentali di: Dodgeball, pallavolo, basket, atletica leggera, calcio e sport con racchetta
- Il fair play

CLASSE TERZA

- Apparato cardiocircolatorio e respiratorio
- Le capacità coordinative e condizionali
- Paramorfismi e dismorfismi
- Regolamenti e fondamentali di: Dodgeball, pallavolo, basket, atletica leggera, calcio e sport con racchetta

CLASSE QUARTA

- Le capacità condizionali: forza, velocità e resistenza e mobilità articolare
- Il sistema nervoso centrale e periferico
- Le capacità coordinative generali e speciali
- Traumi dell'atleta e primo soccorso
- Sport acquatici e invernali
- Approfondimenti delle attività sportive degli anni precedenti

CLASSE QUINTA

- Olimpiadi e paralimpiadi
- Le dipendenze
- Il doping
- Il linguaggio del corpo
- Lo sport in ambiente naturale
- Sport e dittature
- I sistemi energetici
- Sport e tecnologia

OBIETTIVI MINIMI - DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE ESSENZIALI ATTESE A CONCLUSIONE DEL PRIMO BIENNIO

- Essere in grado di definire le capacità condizionali e coordinative e saper individuare le attività per migliorarle
- Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace; essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo o di una specialità individuale in modo efficace
- Acquisire gli schemi motori di base
- Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuali a scelta

COMPETENZE ESSENZIALI ATTESE A CONCLUSIONE DEL SECONDO BIENNIO

- Essere in grado di definire le capacità condizionali e coordinative e saper individuare le attività per migliorarle
- Essere in grado di riconoscere le connessioni tra gli apparati e le attività fisiche
- Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta
- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo o di una specialità individuale in modo efficace
- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica

COMPETENZE ESSENZIALI ATTESE A CONCLUSIONE DEL QUINTO ANNO

- Essere in grado di riconoscere le connessioni tra gli apparati e le attività fisiche
- Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di due giochi sportivi e di una specialità individuale a scelta
- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo o di una specialità individuale in modo efficace
- Conoscere le norme elementari di comportamento situazionali
- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica

GRIGLIE DI VALUTAZIONE PROVE NORMALI PER ENTRAMBI GLI INDIRIZZI

PROVA PRATICA				
Criterio	Eccellente (9-10)	Buono (7-8)	Sufficiente (5-6)	Insufficiente (1-4)
Abilità tecniche	Esegue i movimenti con precisione, fluidità e coordinazione ottimale.	Esegue i movimenti con buona precisione e coordinazione.	Esegue i movimenti con difficoltà, ma riesce a completare l'esercizio.	Errori frequenti e difficoltà nel completare l'esercizio.
Capacità atletiche	Dimostra ottima resistenza, forza e velocità.	Ha una buona condizione fisica e resistenza.	Mostra qualche difficoltà nella resistenza o nella forza.	Condizione fisica insufficiente, fatica a completare gli esercizi.
Impegno e partecipazione	Partecipa attivamente, con entusiasmo e spirito di squadra.	È coinvolto e partecipa con costanza.	Partecipa in modo discontinuo, con poco entusiasmo.	Mancanza di partecipazione e interesse.
Corretta esecuzione delle regole	Rispetta sempre le regole e le norme di sicurezza.	Rispetta le regole, con qualche imprecisione.	Conosce le regole ma tende a dimenticarle.	Non rispetta le regole, causando problemi di sicurezza.
Progresso personale	Mostra miglioramenti evidenti nel tempo.	Ha sviluppato alcune competenze nel corso dell'anno.	I miglioramenti sono minimi.	Nessun progresso evidente.

PROVA ORALE				
Criterio	Eccellente (9-10)	Buono (7-8)	Sufficiente (5-6)	Insufficiente (1-4)
Conoscenza dei contenuti	Dimostra una conoscenza approfondita e dettagliata dell'argomento.	Conosce bene i contenuti, con qualche imprecisione.	Conoscenza superficiale, ma riesce a esprimere le idee principali.	Mostra gravi lacune nei contenuti trattati.
Chiarezza espositiva	Espone con fluidità, precisione e un linguaggio appropriato.	Espone con buona chiarezza, con qualche esitazione.	Espone con difficoltà, con uso limitato del linguaggio specifico.	Espressione poco chiara e disorganizzata.
Capacità di argomentazione	Analizza e collega concetti con ragionamenti approfonditi.	Argomenta in modo logico, ma senza approfondimenti particolari.	Fornisce argomentazioni semplici e poco sviluppate.	Difficoltà a strutturare un ragionamento coerente.
Uso di esempi e riferimenti	Usa esempi pertinenti e riferimenti precisi a fonti o teorie.	Utilizza esempi adeguati, ma senza riferimenti approfonditi.	Gli esempi sono generici o poco rilevanti.	Mancanza di riferimenti ed esempi concreti.

PROVA SCRITTA				
Criterio	Eccellente (9-10)	Buono (7-8)	Sufficiente (5-6)	Insufficiente (1-4)
Comprensione del tema	Risponde in modo completo e pertinente, dimostrando piena comprensione.	Risponde in modo chiaro, con qualche imprecisione.	Risponde parzialmente, con comprensione superficiale.	Risposta incoerente o non pertinente.
Struttura e coerenza	Testo ben organizzato, con argomentazione logica e chiara.	Struttura adeguata, con qualche incoerenza.	Struttura basilare, con collegamenti poco chiari.	Testo disorganizzato e privo di coerenza logica.
Uso del linguaggio	Utilizza un linguaggio ricco, preciso e adeguato alla prova.	Linguaggio corretto, con qualche imprecisione.	Linguaggio semplice, con errori minori.	Linguaggio inadeguato o con numerosi errori.
Originalità e approfondimento	Analisi approfondita con spunti originali e riflessioni critiche.	Analizza l'argomento con buona profondità, ma senza elementi innovativi.	Espone concetti basilari senza particolare approfondimento.	Mancanza di analisi e riflessione critica.
Ortografia e grammatica	Nessun errore ortografico o grammaticale.	Pochi errori minori.	Errori frequenti che compromettono la chiarezza del testo.	Errori gravi che rendono difficile la comprensione.

**GRIGLIE DI VALUTAZIONE DISCIPLINARE PROVE PER ALUNNI CON PROGR. PER OBIETTIVI MINIMI PER ENTRAMBI GLI
INDIRIZZI**

PROVA PRATICA OB. MINIMI				
Criterio	Eccellente (9-10)	Buono (7-8)	Sufficiente (5-6)	Insufficiente (1-4)
Abilità tecniche	Movimenti essenziali eseguiti con precisione e fluidità.	Movimenti ben eseguiti, con qualche imprecisione.	Movimenti completati con difficoltà, ma sufficienti.	Errori frequenti, esercizio incompleto o non riuscito.
Capacità atletiche	Condizione fisica adeguata, con buona resistenza e forza minima.	Condizione fisica sufficiente, con qualche limite.	Condizione fisica di base per svolgere le attività richieste.	Condizione fisica inadeguata per completare le attività.
Impegno e partecipazione	Mostra entusiasmo e partecipazione attiva.	Partecipa con continuità e atteggiamento positivo.	Partecipa in modo sufficiente, ma con poco entusiasmo.	Partecipazione scarsa o assente.
Corretta esecuzione delle regole	Rispetta le regole e la sicurezza in modo costante.	Rispetta le regole con rare imprecisioni.	Rispetta le regole di base con qualche incertezza.	Non rispetta le regole fondamentali.
Progresso personale	Miglioramenti evidenti rispetto al livello iniziale.	Segni di progresso durante il percorso.	Progresso minimo, ma presente.	Nessun miglioramento evidente.

PROVA ORALE OB. MINIMI				
Criterio	Eccellente (9-10)	Buono (7-8)	Sufficiente (5-6)	Insufficiente (1-4)
Conoscenza dei contenuti	Dimostra padronanza dei contenuti essenziali.	Conosce i contenuti essenziali con qualche imprecisione.	Conosce i contenuti essenziali con difficoltà.	Gravi lacune nei contenuti essenziali.
Chiarezza espositiva	Espone in modo chiaro e con linguaggio appropriato.	Espone con chiarezza, ma con esitazioni occasionali.	Espone con difficoltà, ma comprensibile.	Espressione confusa o non comprensibile.
Capacità di argomentazione	Collega e argomenta concetti essenziali in modo efficace.	Argomenta con logica ma senza particolari approfondimenti.	Fornisce argomentazioni semplici e sufficienti.	Mancanza di argomentazioni coerenti.
Uso di esempi e riferimenti	Usa esempi pertinenti per spiegare i concetti essenziali.	Utilizza esempi adatti, ma non approfonditi.	Esempi limitati o generici.	Mancanza di esempi e riferimenti adeguati.

PROVA SCRITTA OB. MINIMI

Criterio	Eccellente (9-10)	Buono (7-8)	Sufficiente (5-6)	Insufficiente (1-4)
Comprensione del tema	Risponde completamente, dimostrando padronanza degli obiettivi minimi.	Risponde bene, con poche imprecisioni.	Risponde ai requisiti minimi con difficoltà.	Risposte incoerenti o non pertinenti.
Struttura e coerenza	Testo ben organizzato e logico, con struttura essenziale chiara.	Testo adeguato con qualche incoerenza.	Testo semplice ma comprensibile.	Disorganizzazione e mancanza di coerenza.
Uso del linguaggio	Linguaggio appropriato e privo di errori gravi.	Linguaggio corretto, con qualche errore.	Linguaggio semplice, ma comprensibile.	Linguaggio inadeguato o con numerosi errori gravi.
Originalità e approfondimento	Espone concetti essenziali con riflessioni semplici.	Espone concetti di base senza elementi innovativi.	Espone concetti minimi senza approfondimento.	Mancanza di analisi o riflessione sui concetti essenziali.
Ortografia e grammatica	Errori minimi, non influenzano la comprensione.	Pochi errori minori.	Errori frequenti, ma comprensibili.	Errori gravi che compromettono la comprensione.