

I.C.11 – PERUGIA - SCUOLA SECONDARIA I GRADO “G. Pascoli”

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTALE 2020

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Premessa

La pratica motoria e sportiva rappresenta una significativa fonte di esperienza per tutti i ragazzi, capace di costruire uno “stile di vita salutare” permanente, di favorire una maggiore integrazione sociale ed apertura ai rapporti interpersonali, di assumere ruoli e responsabilità precise. Attraverso l’esperienza ludico-sportiva si possono realizzare sensibili obiettivi educativi, acquisire competenze indispensabili alla formazione ed alla crescita di bambini e ragazzi, come il dominio di sé, il senso della solidarietà, la capacità di collaborare per un fine comune, la valorizzazione del ruolo di tutti ed il rispetto del ruolo di ciascuno, l’autostima, la cooperazione, la conoscenza e l’accettazione delle diversità.

CLASSE I TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE I	OBIETTIVI		OBIETTIVI MINIMI
	CONOSCENZE Per sviluppare tale competenza l'alunno conosce:	ABILITA' Lo studente è in grado di:	
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo: 1- L'alunno consolida la consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo: - L'essenziale terminologia specifica; - le parti del proprio corpo e acquisizione dello schema corporeo; - gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc); - le capacità coordinative e condizionali (quali sono e le principali funzioni); - I principali test standardizzati per la valutazione delle</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo: Lo studente è in grado di: migliorare e utilizzare efficacemente - le capacità coordinative (coordinazione generale, segmentaria e specifica); - l'equilibrio posturale e dinamico, con variabili spazio-temporali e ritmiche, in condizioni facili di esecuzione; - piani di lavoro adeguati per l'incremento delle capacità condizionali (mobilità articolare, forza, rapidità, resistenza);</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo: - Saper utilizzare schemi motori e posturali in situazioni semplici.</p>

<p>Prende gradualmente coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'avvio all'autovalutazione.</p>	<p>capacità condizionali e coordinative;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le misure di lunghezza e di tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lo studente è avviato a valutare le proprie capacità e performance, anche creando rubriche di autovalutazione. 	
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva 2 - L'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il valore della comunicazione verbale e non verbale nelle relazioni. 	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappresentare idee e stati d'animo mediante l'espressione corporea, individualmente, a coppie, in gruppo - usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi. 	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici sequenze di movimento. - Essere in grado di decodificare semplici messaggi della gestualità corporea.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play 3 – Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco-sport e diverse gestualità tecniche.</p> <p>4 - Comprende il valore delle regole e l'importanza di rispettarle, anche al di fuori delle occasioni di gioco-sport.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alcuni gesti tecnici fondamentali e il lessico specifico; - il regolamento scolastico; 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche in alcuni sport individuali; gestire abilità in giochi di squadra codificati e non; - inventare nuove forme di attività ludico-sportive; - scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e rispettare alcune regole fondamentali dei giochi praticati. - Accettare e rispettare l'altro.

	<ul style="list-style-type: none"> - il valore del rispetto dei compagni, dell'altro e dei regolamenti; - le regole del fair play. 	<ul style="list-style-type: none"> - relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali; -Rispettare le regole dei giochi praticati e della convivenza civile. 	
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>5 – Riconosce alcuni principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare.</p> <p>6 – Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi per la prevenzione di infortuni nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conosce se stesso, le norme di igiene personale (nella vita quotidiana e durante e dopo la pratica sportiva); - la funzione degli alimenti e le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva; - le basi dell'Orienteering - 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>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adottare comportamenti adeguati ad una corretta gestione del proprio corpo in palestra, in ambiente naturale e nella vita quotidiana; - adottare una sana alimentazione, anche in relazione alle attività fisiche; - apprezzare i benefici del movimento in ambiente naturale; - utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature dell'ambiente palestra; - rispettare l'ambiente "spogliatoio", utilizzando gli arredi in modo consono. 	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Applicare fondamentali norme di Igiene personale (nella vita quotidiana e durante e dopo le attività motorie). - Rispettare le norme di base della sicurezza in palestra e in ambiente naturale

<p>- Educazione civica</p>	<p>Regole e fair play</p> <p>Educazione alla salute</p>	<p>Conoscere le regole dei principali giochi.</p> <p>Conoscere le regole del fair play</p> <p>Conoscere gli effetti positivi sull'organismo dell'attività sportiva e di una corretta alimentazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • accetta regole e ruoli dando il proprio contributo alla realizzazione del gioco/attività. • partecipa al gioco/attività applicando le regole • riconosce gli elementi che caratterizzano una corretta alimentazione • è consapevole che essere attivi ed alimentarsi correttamente tutela la salute.
-----------------------------------	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CLASSE II TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE II	OBIETTIVI		OBIETTIVI MINIMI
	CONOSCENZE Per sviluppare tale competenza l'alunno conosce:	ABILITA' Lo studente è in grado di:	
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo 1 - L'alunno conosce, migliora e utilizza le capacità coordinative e condizionali</p> <p>L'alunno prende coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità motorie sia nei punti di forza che nei limiti.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le capacità e le abilità motorie : Consolidamento delle capacità coordinative(la coordinazione, l'equilibrio, la destrezza, la creatività) - Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare) - Tabelle di autovalutazione e principali test motori. 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...) - Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento. - Orientarsi e praticare attività motorie, sportive e ricreative,in ambiente naturale. 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare schemi motori e posturali con sufficiente controllo del corpo. - Essere consapevole delle proprie capacità e dei propri limiti a livello organico.
<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva 2 -Utilizza alcune tecniche di</p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il valore della 	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usare il linguaggio del corpo 	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva:</p>

espressione corporea	<p>comunicazione verbale e non verbale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - 	<p>utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa a quella estetica;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rappresentare situazioni e stati d'animo mediante attività mimiche-gestuali. - Sa realizzare sequenze di movimento in situazioni diverse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire semplici sequenze di movimento. - Essere in grado di decodificare semplici messaggi della gestualità corporea.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>3 - Pratica attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, assumere un ruolo e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I gesti tecnici fondamentali e il lessico specifico dei diversi giochi e sport presentati; - i regolamenti e principali gesti arbitrali; - il valore del Rispetto delle regole e dei compagni. 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Inventare nuove forme di attività ludico-sportive ; -gestire abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra presentati; - utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio; - rispettare le regole dei giochi e delle discipline sportive praticate 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquisire in forma globale i fondamentali individuali - Partecipare alle varie proposte di gioco-sport rispettando le regole e i compagni
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>4 -E' consapevole degli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie</p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <p>Gli effetti del movimento/allenamento sul corpo umano e sui vari apparati. Le norme igieniche e di sicurezza</p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Acquisire abitudini igieniche e di prevenzione delle malattie finalizzata al mantenimento di uno stato di salute ottimale. 	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Applicare comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute e della sicurezza personale.

<p>Conosce e utilizza le norme per la sicurezza personale e collettiva.</p>	<p>nello sport. I difetti della postura. Le regole essenziali relative ad una corretta alimentazione e all'assunzione di cibo e bevande prima, durante e dopo l'attività sportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenire i paramorfismi - Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico- alimentazione – benessere. - Utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature. 	
<p>5. Educazione civica</p>	<p style="text-align: center;">Regole e fair play</p> <p style="text-align: center;">Educazione alla sicurezza</p>	<p>Conoscere e applicare le tecniche e le tattiche dei principali giochi mettendo in atto comportamenti leali.</p> <p>Conoscere le regole del codice stradale e quelle di prevenzione in ambienti esterni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sa lavorare con i compagni in un rapporto di reciproco rispetto. • conosce le regole e sa applicare le tecniche di varie discipline sportive mostrando fair play • mette in atto idonei comportamenti in relazione ai differenti ambienti di vita compreso quello stradale • si orienta in ambienti nuovi

CLASSE III TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA CLASSE III	OBIETTIVI		OBIETTIVI MINIMI
	CONOSCENZE	ABILITA'	
<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</p> <p>1 -L'alunno è consapevole del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance. Ricerca la migliore prestazione per ottenere il massimo rendimento.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La relazione tra movimento e sistema nervoso; - Le capacità coordinative e condizionali a livello teorico e alcuni metodi per allenarle. - Tabelle di autovalutazione e principali test motori - Il rapporto tra attività fisica ed esperienze dirette in ambiente naturale con valenza trasversale 	<p>L'alunno è in grado di:</p> <p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praticare attività di movimento per migliorare le proprie qualità motorie - Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. - Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. - Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. - Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole). 	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare correttamente schemi motori e posturali in situazioni complesse

<p>2 -Utilizza gli aspetti comunicativo -relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri.</p>	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo - espressiva: Per sviluppare tale competenza lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversi linguaggi espressivi (danza, mimo, musica, arte, sport...); - i principali gesti arbitrari degli sport presentati e modalità di valutazione. 	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo -espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. - Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport. - Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi 	<p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo -espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di decodificare alcuni messaggi della gestualità corporea.
<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play 3 - Pratica attivamente i valori sportivi (<i>fair – play</i>) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementi tecnici e tattici di base degli sport proposti; - regolamenti sportivi; - il codice deontologico dello sportivo; - gli aspetti formativi ed educativi dello sport; 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. - Relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali <ul style="list-style-type: none"> - Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra. - Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. 	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Collaborare nel gruppo e nella squadra in modo positivo. - Conoscere e rispettare regole dello sport.

		<ul style="list-style-type: none"> - Rispettare il codice deontologico dello sportivo. - Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive(in gara e non) con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta. 	
<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</p> <p>4 - Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>5 -Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <p>Per sviluppare tali competenze lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici dell'adolescenza; - I principi guida dell'allenamento sportivo; - Il movimento come prevenzione ; - La corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi, degli spazi; - Norme di base di sicurezza - Conosce gli effetti delle dipendenze (fumo, alcool, 	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. - Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro. - Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici. - Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. - Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. 	<p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper adottare comportamenti per la salvaguardia della salute, della sicurezza personale e del benessere, attraverso la prevenzione e l'educazione alla salute. - Conoscere i comportamenti dell'agire in sicurezza.

	<p>network, doping, video-games)</p> <p>- Gli infortuni più frequenti e basilari nozioni di primo soccorso.</p>	<p>- Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza</p> <p>-Essere in grado di utilizzare in modo responsabile, ai fini della sicurezza, spazi, attrezzature e veicoli (bicicletta).</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Educazione civica	Regole e fair play	<p>Conosce le strategie di gioco e come ricoprire vari ruoli compreso quello di giudice e arbitro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mostra sicurezza, tattica ,fair play e buone abilità nella pratica di varie attività sportive • partecipa con senso di responsabilità ed adattabilità in modo autonomo rispettando le diversità • riconosce i sintomi e gli effetti delle principali dipendenze • è consapevole che la pratica del doping è un atto sportivo illecito
	Educazione alla sicurezza	<p>Conosce le principali dipendenze e gli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite</p>	

CONTENUTI CLASSE I

MODULI:

1. Le basi dell'Educazione fisica: la palestra e i suoi attrezzi; I termini dell'Educazione Fisica; Le parti del corpo; le posizioni e i movimenti; norme igieniche e di sicurezza; riconoscimento dell'adatto abbigliamento sportivo.
2. Il movimento: Esercitazioni atte a migliorare schema corporeo; lateralizzazione; schemi motori di base; test motori; educazione posturale. (e basi teoriche)
3. Espressione corporea : Il linguaggio gestuale e dei segni; giochi di mimo; esercizi di dialogo tonico. Giochi popolari.
4. Dal gioco allo sport: Attività di gioco come modalità di relazione e di rispetto delle regole. Il fair play come valore etico. La cultura del "Rispetto". Le regole dei giochi e degli sport praticati (palla rilanciata, dogeball, freesby, palla base, pallavolo, pallacanestro, tchoukball...).
5. Benessere, prevenzione e sicurezza: Igiene personale nello sport; sicurezza nell'uso degli attrezzi della palestra; attività fisica e corretta alimentazione.

CONTENUTI CLASSE II

MODULI:

1. Le capacità e le abilità motorie: Condizionali (resistenza; forza; mobilità; velocità; elevazione) e coordinative (equilibrio; destrezza; creatività,ecc). Attività ed esercizi a carico naturale. Esercitazioni di corsa prolungata a ritmo costante e variabile. Prove ripetute su brevi distanze (rapidità esecutiva). Esercizi di velocità e reazione. Esercizi a corpo libero. Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. Attività ed esercizi con piccoli attrezzi codificati e non. Esercizi di mobilità articolare . Attività ed esercizi di equilibrio statico e dinamico. Attività ed esercizi a ritmo. Esercizi di rilassamento. Attività in ambiente naturale.
2. Come sono fatto e come funziono: Il corpo umano, sistemi e apparati. La fisiologia del movimento e gli effetti del movimento sui vari apparati. Paramorfismi e dimorfismi. Educazione posturale.

3. L'espressione corporea e le sue forme: Attività espressive codificate e non; decodifica del linguaggio corporeo.
4. Il fair-play: L'attività sportiva come valore etico: il confronto, la competizione, il gioco di squadra, le regole e il fair-play. Avviamento alla pratica sportiva: dal gioco allo sport; i fondamentali; i regolamenti delle attività praticate.
5. Sempre in forma per stare bene: Importanza ed effetti benefici del movimento sul corpo umano; l'alimentazione dello sportivo; problemi legati al sovrappeso.
6. Educazione civica: Norme di codice stradale relativo ai pedoni e alla bicicletta. Prevenzione e sicurezza in ambienti esterni.

CONTENUTI CLASSE III

MODULI

1. Le capacità e le abilità motorie: Condizionali (resistenza; forza; mobilità; velocità; elevazione) e coordinative (equilibrio; destrezza; creatività, ecc). Attività ed esercizi a carico naturale. Esercitazioni di corsa prolungata a ritmo costante e variabile. Prove ripetute su brevi distanze (rapidità esecutiva). Esercizi di velocità e reazione. Esercizi a corpo libero. Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. Attività ed esercizi con piccoli attrezzi codificati e non. Esercizi di mobilità articolare . Attività ed esercizi di equilibrio statico e dinamico. Attività ed esercizi a ritmo. Esercizi di rilassamento. Attività in ambiente naturale.
2. L'espressione corporea e le sue forme: Attività espressive codificate e non; decodifica del linguaggio corporeo nello sport; il linguaggio arbitrale; la segnaletica. Danze popolari e balli tradizionali della propria regione
3. Avviamento allo sport: tecniche, tattiche, strategie, regolamenti, organizzazione ed arbitraggio di alcune discipline sportive individuali e di squadra
4. Lo sport ieri e oggi: Lo sport dal '900 ad oggi. La storia di alcuni sport e delle Olimpiadi, dalla loro nascita ai nostri giorni.
5. La salute un bene prezioso: Principi guida dell'allenamento sportivo; differenze dell'allenamento al femminile. Rapporto fra attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici dell'adolescenza. Danni prodotti dai disturbi alimentari . Le dipendenze (fumo, alcool, videogiochi/telefonino, doping). Elementi fondamentali di primo soccorso e prevenzione dagli infortuni

METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE

- Didattica per problemi
- Lezione frontale dialogata, dibattiti guidati o conversazioni a tema e socializzazione dei lavori
- Attività fisico/ pratiche
- Uso delle nuove tecnologie legate alla Didattica integrata
- Giochi di ruolo, brain storming, cooperative learning: tutoring alunno/docente, alunno/alunno
- Strategie euristiche atte a far emergere il punto di vista degli allievi, rispetto alla materia in discussione, coinvolgendo le seguenti competenze: saper osservare, selezionare, formulare ipotesi, analizzare, collegare, organizzare informazioni:
- Brain storming
- Problem solving
- Decision making
- Uso di massima varietà di canali espressivi (linguaggio corporeo)
- Momenti di supporto o approfondimento
- Percorsi differenziati d'apprendimento
- Attività di ricerca degli errori come momento di riflessione
- Attività di autovalutazione
- Controllo del lavoro svolto a casa e in classe
- Affidamento d'incarichi
- Strategie di motivazione
- Organizzazione di uscite sul territorio per il rispetto dell'ambiente e l'orientamento
- Lavoro di ricerca come approfondimento

AUSILI DIDATTICI

- Libri di testo
- Testi alternativi al testo/ approfondimenti
- Vocabolario specifico

- Uso di software didattici e di internet
- Lim e sussidi audiovisivi
- Film
- Documentari
- Uscite sul territorio
- Schede predisposte
- Palestra
- Attrezzature didattico sportive presenti in palestra e attrezzi non codificati.
- Spazi all'aperto e ambiente naturale.

MODALITA' DI RECUPERO E VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE

- **RECUPERO CURRICOLARE:** Recupero e approfondimento in itinere in classe in orario mattutino
 - Strategie per il sostegno/consolidamento delle conoscenze e delle competenze: attività guidate a crescente livello di difficoltà; esercitazioni di fissazione/automatizzazione delle conoscenze; stimolo ai rapporti interpersonali con compagni più ricchi di interessi; assiduo controllo dell'apprendimento, con frequenti verifiche e richiami; valorizzazione delle esperienze extra-scolastiche.
 - Attività pratica sotto la guida di un tutor; diversificazione/adattamento dei contenuti disciplinari; metodologie e strategie d'insegnamento differenziate; assiduo controllo dell'apprendimento con frequenti verifiche e richiami; coinvolgimento in attività collettive (es. lavori di gruppo);
 - pausa didattica all'inizio del secondo quadrimestre.
- **VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE:** Strategie per il potenziamento/arricchimento delle conoscenze e delle competenze:

- approfondimento, rielaborazione e problematizzazione dei contenuti; affidamento di incarichi impegni e/o di coordinamento; ricerche individuali e/o di gruppo; impulso allo spirito critico e alla creatività; lettura di testi extrascolastici; eventuale adesione a progetti/concorsi

VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI:

Numero delle verifiche per quadrimestre: - Almeno 3 per quadrimestre (Pratica, teorica, fair-play) ;
la valutazione pratica potrà essere sommativa di varie prove svolte nel corso del quadrimestre o per singole prove.

Tipologia delle verifiche per quadrimestre:

- Osservazioni sistematiche
- Verifiche pratiche (test motori, prove pratiche...)
- Verifiche scritte (questionari o brevi testi) o orali.
- Verifiche orali (interrogazione dialogata, interventi, discussione guidata).

AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA: ATTIVITA'/PROGETTI (non previsti per l'anno in corso).

Gruppo Sportivo Scolastico (pomeridiano); Progetto Orienteering; Nuoto; Arrampicata Sportiva; Stund-Up; (solo se adesione totale alunni).

Collaborazione con Esperti Federazioni Sportive; Progetto Neve.

VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI (GRIGLIE DI VALUTAZIONE) CON CORRISPONDENZA AL LIVELLO DI COMPETENZA

COMPETENZE	DESCRITTORI	VALUTAZIONE IN DECIMI	LIVELLO TRAGUARDI DI COMPETENZA
Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	L'alunno applica con sicurezza i movimenti anche in contesti nuovi. Esegue le attività richieste con correttezza, precisione, creatività e autonomia.	10	Avanzato
	L'alunno applica i movimenti anche in contesti nuovi. Esecuzione corretta e precisa.	9	
	L'alunno applica autonomamente diversi movimenti in contesti noti. Esecuzione corretta con lieve incertezza.	8	Intermedio
	L'alunno applica autonomamente diversi movimenti in contesti noti. Esecuzione complessivamente corretta.	7	
	L'alunno presenta delle difficoltà nell'applicare i movimenti in contesti noti e prevedibili. Esecuzione sufficientemente corretta.	6	Di base
	Inizia le attività richieste ma non le porta a termine, esegue con difficoltà azioni semplici. L'alunno riesce ad applicare determinati movimenti solo con guida ed in contesti noti e prevedibili.	5	In fase di acquisizione
	Esegue azioni semplici con estrema difficoltà/ rifiuta l'esecuzione.	4	
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa - espressiva	Utilizza il linguaggio corporeo, gestuale e motorio, in modo corretto e preciso, per comunicare ed esprimere stati d'animo, idee in modo originale e creativo trasmettendo contenuti emozionali, anche nelle relazioni.	10	Avanzato
	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo, idee in modo originale trasmettendo contenuti emozionali, anche nelle relazioni.	9	
	Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere stati d'animo, idee in modo non sempre originale e creativo trasmettendo contenuti emozionali, anche nelle relazioni.	8	Intermedio
	L'alunno riesce ad utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per	7	

	comunicare ed esprimere i propri stati d'animo e idee trasmettendo contenuti emozionali.		
	L'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio autonomamente per comunicare ed esprimere stati d'animo, idee in modo semplice e con difficoltà.	6	Di base
	L'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio in modo semplice e con difficoltà per comunicare ed esprimere stati d'animo e idee .	5	In fase di acquisizione
	L'alunno non è in grado di utilizzare il linguaggio corporeo e motorio per comunicare stati d'animo e idee/Livello iniziale non ancora raggiunto.	4	
Il gioco, lo sport.	L'alunno sa collegare ed applicare movimenti e gesti in azioni di gioco/sport sia in contesti scolastici che extrascolastici. Propositivo,leder.	10	Avanzato
	L'alunno sa collegare ed applicare movimenti e gesti in azioni di gioco/sport sia in contesti scolastici che extrascolastici. Collaborativo.	9	
	L'alunno applica autonomamente i gesti motori appresi in precedenza nelle azioni di gioco-sport. Disponibile.	8	Intermedio
	L'alunno applica i gesti motori appresi in precedenza nelle azioni di gioco-sport. Disponibile.	7	
	L'alunno riesce a collegare ed applicare i diversi gesti motori anche se con errori. Poco adattabile.	6	Di base
	L'alunno riesce a collegare i gesti motori sotto la guida del docente. Apatico.	5	In fase di acquisizione
	L'alunno riesce ad applicare i gesti motori solo sotto la guida del docente. Conflittuale nel gruppo e passivo.	4	
Le regole e il fair play	L'alunno applica in modo sicuro, costante e autonomo il fair-play anche in contesti extrascolastici. Condivide, collabora e partecipa sempre con autocontrollo e sana competizione.	10	Avanzato
	L'alunno applica autonomamente il fair-play anche in contesti extrascolastici. Collabora e partecipa sempre con autocontrollo e sana competizione	9	
	L'alunno conosce e applica autonomamente il fair play (rispetta le regole	8	Intermedio

	dei giochi, delle gare, delle attività). Collabora e partecipa in modo positivo, con autocontrollo e sana competizione.		
	L'alunno applica in modo discreto le regole del fair – play. Rispetta le regole principali dei giochi, delle gare, delle attività. Collabora e partecipa in modo quasi sempre positivo.	7	
	L'alunno applica autonomamente il fair-play anche se con qualche errore. Non sempre rispetta le regole dei giochi e delle attività (Rispetto essenziale). Collabora e partecipa in modo incostante.	6	Di base
	L'alunno raramente rispetta le regole delle attività, applica il fair play sotto la guida del docente. Collabora e partecipa con molta difficoltà.	5	In fase di acquisizione
	L'alunno mostra rifiuto delle regole e insofferenza. Non collabora e non partecipa.	4	
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza	Competenze eccellenti. Applica in modo costante e responsabile comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza, personale e collettiva, nei vari ambienti di vita. E' consapevole del benessere legato alla pratica motoria e riconosce il rapporto tra alimentazione e benessere fisico sempre.	10	Avanzato
	Ottima padronanza nelle competenze raggiunte. Applica autonomamente comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza nei vari ambienti di vita E' consapevole del benessere legato alla pratica motoria e riconosce il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.	9	
	Buona padronanza nelle competenze raggiunte. Applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza nei vari ambienti di vita. . E' consapevole del benessere legato alla pratica motoria e riconosce il rapporto tra alimentazione e benessere fisico quasi sempre.	8	Intermedio
	Competenze e autonomia più che sufficienti. Assume comportamenti adeguati che tutelano la salute, la sicurezza nei vari ambienti di vita e il benessere.	7	
	Competenze minime e non del tutto autonome. Assume comportamenti essenziali per la salvaguardia della salute, della	6	Di base

	sicurezza personale e, guidato, riconosce il rapporto tra alimentazione, pratica motoria e benessere fisico.		
	Competenze e autonomia insoddisfacenti. Di rado assume i comportamenti adeguati per la sicurezza personale identifica in modo confuso il rapporto tra alimentazione, pratica motoria e benessere fisico.	5	In fase di acquisizione
	Non assume comportamenti adeguati per la sicurezza nei vari ambienti di vita, mostra competenze gravemente insufficienti o nulle. Non sa riconoscere il rapporto tra alimentazione, pratica motoria e benessere fisico.	4	

COMPETENZE	DESCRITTORI	VALUTAZIONE IN DECIMI	LIVELLO TRAGUARDI DI COMPETENZA
PARTECIPAZIONE IMPEGNO COLLABORAZIONE	Partecipazione SEMPRE attiva e costruttiva a tutte le attività. Interesse e impegno lodevoli; organizzazione del lavoro autonoma ed efficace. Molto disponibile al dialogo educativo.	10	Avanzato
	Contributo serio ed efficace, quasi sempre, in tutte le attività, azioni pertinenti e positive all'interno del gruppo. Disponibilità al confronto critico e al dialogo educativo.	9	
	Partecipazione attiva e pertinente (spesso). Buono impegno, capacità relazionale e disponibilità al dialogo educativo.	8	Intermedio
	Responsabilità e correttezza discrete. Impegno, partecipazione e disponibilità all'attività didattica discrete.	7	
	Interesse sufficiente per argomenti proposti, partecipazione incostante, dispersiva e settoriale. Capacità relazionali poco adattabili. Disponibilità al dialogo educativo solo se stimolato.	6	Di base
	Impegno, interesse saltuari e superficiali; si applica solo se sollecitato costantemente. Il dialogo educativo presenta ancora situazioni negative da recuperare.	5	In fase di acquisizione
	Partecipazione passiva, non è in grado o si rifiuta di svolgere le consegne; mostra	4	

	competenze gravemente insufficienti o nulle.		
--	----------------------------------------------	--	--