

**DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE**  
**DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE**  
**SECONDO BIENNIO E QUINTO**  
**ANNO SCOLASTICO 2024/25**

**Liceo Scientifico Linguistico Classico Statale**  
**"Enrico Medi"**  
**BATTIPAGLIA**

*Via Domodossola - 84091 - Battipaglia (SA) - Tel. +39 0828. 307096 Fax 0828 319646*

## **Progettazione curriculare di Scienze Motorie e**

### **Sportive Secondo Biennio e Quinto Anno**

#### **Obiettivi generali**

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di II grado contribuisce alla formazione integrale dello studente e al suo successo formativo, attraverso l'acquisizione di conoscenze, abilità e competenze previste al termine del primo biennio. Il processo di insegnamento-apprendimento non è legato esclusivamente alla pratica motoria e sportiva, ma investe l'intero processo di maturazione e formazione del discente e coinvolge la sfera personale di ogni alunno, l'affettività e l'emotività, l'espressività, le capacità comunicative, relazionali e sociali, in collegamento con gli altri linguaggi, e nell'ottica di un apprendimento permanente.

Le "Scienze Motorie e Sportive " concorrono a far conseguire agli studenti al termine del percorso liceale, risultati di apprendimento che gli consentiranno di:

#### **A) Conoscere e condividere le regole della convivenza civile dell'istituto:**

L'allievo deve consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita

#### **B) Assumere un comportamento responsabile e corretto nei confronti di tutte le componenti scolastiche:**

L'allievo deve acquisire il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile.

#### **C Assumere un atteggiamento di disponibilità e rispetto nei confronti delle persone e delle cose:**

L'allievo deve acquisire una conoscenza ed un'espressione diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

#### **D) Sviluppare la capacità di partecipazione attiva e di collaborazione:**

L'allievo deve acquisire una solida conoscenza e pratica di vari sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali per poter raggiungere una partecipazione attiva e di collaborazione, riuscendo a trasferire questo modo di essere e di agire in tutti gli ambiti.

**E) Considerare l'impegno individuale che è un valore e una premessa dell'apprendimento, oltre che un contributo al lavoro di gruppo:**

Attraverso l'impegno e il sacrificio personale si possono raggiungere obiettivi e mete significative:  
insieme agli altri, nel gruppo, nella squadra si condivide lo sforzo per raggiungere gli stessi obiettivi.

### **COSTRUZIONE DEL SE'**

**A) Utilizzare e potenziare un metodo di lavoro proficuo ed efficace, imparando ad organizzare autonomamente il proprio lavoro.**

La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali permettono agli studenti di realizzare movimenti complessi con diverse metodiche di allenamento, supportati anche da approfondimenti tecnico-tattici.

**B) Documentare il proprio lavoro con puntualità, completezza, pertinenza e correttezza:**

Ogni allievo deve essere in grado di spiegare il gesto tecnico nella sua completezza o le dinamiche di gioco, riuscendo a trasporre il movimento dal piano teorico a quello pratico.

**A) Individuare le proprie attitudini e sapersi orientare nelle scelte future:**

La pratica motoria e sportiva di diverse discipline permetterà di sviluppare le abilità più adatte alle proprie attitudini personali aiutando così l'allievo a sapersi orientare anche nelle scelte future.

**B) Conoscere, comprendere ed applicare i fondamenti disciplinari:**

Alla fine del percorso liceale l'allievo dovrà essere in grado di applicare le sue conoscenze teoriche, passando dal sapere al saper fare.

**C) Esprimersi in maniera corretta, chiara, articolata e fluida, operando opportune scelte lessicali, anche con l'uso dei linguaggi specifici:**

L'allievo deve essere in grado di dare messaggi corretti di diverso genere (tecnico, scientifico, formale e informale) e di diversa complessità.

Rappresentare principi, procedure, atteggiamenti, emozioni. Saper comunicare agli altri le proprie intenzioni e indicazioni tattiche e tecniche. Saper comunicare e rispettare regole comportamentali.

Riuscire ad utilizzare un codice gestuale adeguato (arbitraggio ecc.); utilizzare il lessico specifico della disciplina

**D) Operare autonomamente nell'applicazione, nella correlazione dei dati e degli argomenti di una stessa disciplina e di discipline diverse, nonché nella risoluzione dei problemi.**

L'attività motoria per le caratteristiche proprie della disciplina predispone ad un metodo di lavoro 'per soluzione di problemi', attraverso un continuo adattamento per il raggiungimento dell'obiettivo programmato.

**G) Acquisire capacità ed autonomia d'analisi, sintesi, organizzazione di contenuti ed elaborazione personale.**

L'attività motoria migliora l'autonomia personale e favorisce i processi di analisi in quanto l'allievo è chiamato ad analizzare velocemente la situazione ed elaborare una risposta adeguata, finalizzata all'obiettivo da raggiungere.

.

**A) Sviluppare ed organizzare il proprio senso critico.**

- Organizzare il proprio apprendimento per raggiungere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;
- Organizzare e consolidare i valori sociali dello sport per acquisire un buon rispetto delle regole
- Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo;
- Imparare a cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

**Aree d'intervento trasversale**

**Orientamento**

L'orientamento nelle classi del secondo biennio e quinto anno rappresenta uno degli obiettivi principali su cui sviluppare la progettazione educativa e didattica; un percorso teso ad orientare, favorire, e sostenere le potenzialità degli studenti, in base alle attitudini personali, ed elevare al tempo stesso il livello di qualità della vita, attraverso atteggiamenti attivi e propositivi, stimolando le capacità, la consapevolezza e le risorse personali. Le Scienze Motorie e Sportive offrono un contributo significativo, attraverso i contenuti propri della disciplina, accompagnando ed orientando gli studenti verso scelte consapevoli e rispondenti alle reali aspettative. Il raccordo primo biennio-secondo biennio è assicurato da tutti i docenti e dai Dipartimenti disciplinari con l'attuazione di un piano operativo che assicuri unità, omogeneità e sistematicità, al processo formativo degli allievi, attraverso diverse modalità:

- a) incontri fra docenti di discipline parallele ed affini, utili per conoscere le attitudini, le competenze e le abilità acquisite dagli alunni nel biennio;

b) confronti sul piano programmatico dei contenuti disciplinari;

c) lo sviluppo delle tematiche fondamentali svolte attraverso approcci interdisciplinari, che consentano ai giovani di acquisire un quadro conoscitivo organico, completo e unitario del sapere sia classico sia scientifico;

d)

a) l'attività dei Dipartimenti disciplinari attenti alle innovazioni didattiche, alla funzionalità dei curricula, agli stili di apprendimento degli allievi, alla valutazione quanto più omogenea e autentica di conoscenze, abilità e competenze;

b) contributo delle nuove tecnologie nell'implementazione dei percorsi di orientamento, finalizzati ad un apprendimento permanente.

Inoltre, Condividendo le Linee Guida (D.M.22 dicembre 2022 n.328) , vengono scelti come modelli di competenze orientative il Green Comp e il Life Comp. All'interno della didattica orientativa Il Dipartimento seleziona le competenze relative allo sviluppo sostenibile per creare possibili moduli interdisciplinari riguardanti l'identità della natura come il trekking e la ciaspolata. I progetti intendono fornire agli allievi dell'Istituto la possibilità di migliorare la qualità della vita quotidiana attraverso il mantenimento della vera salute dinamica, ristabilendo, di volta in volta, il proprio equilibrio, cioè il benessere; promuovere le migliori condizioni per perseguire l'equilibrio personale e riconoscere lo "stato di salute" come adattabilità, cioè capacità dell'essere umano a mantenere in armonia i diversi piani della propria esistenza (biologico-psicologicosociale). A familiarizzare con la natura circostante a saper orientarsi, abilità che rende autosufficienti e indipendenti. Il progetto dei giochi sportivi studenteschi rappresentano un'occasione preziosa ed insostituibile nel favorire i processi di apprendimento, maturazione della personalità, socializzazione e crescita come soggetti attivi, responsabili ed equilibrati. Conoscere meglio se stessi: migliorare progressivamente la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea e la cura della propria persona, comunicare e relazionarsi positivamente con gli altri. Acquisire il valore delle regole e l'importanza dell'educazione alla legalità: riconoscere nell'attività motoria e sportiva i valori etici alla base della convivenza civile.

Il progetto di Danza Sportiva "InterMedi Ballett" favorisce l'elemento ritmico-musicale che riveste un'importanza fondamentale nella formazione dell'individuo.

Realizza una cooperazione organizzata delle nostre facoltà mentali, emotive e corporee che si traduce in azioni la cui esperienza è della massima importanza per lo sviluppo della coordinazione, dell'armonia e della personalità attraverso la danza come mezzo di comunicazione. Essa trasforma il movimento in una manifestazione individuale, sociale e artistica, attraverso il coinvolgimento di tutta la persona (corpo, mente, ed emozioni).

La danza è una forma di espressione artistica e il movimento è il suo sensibile mezzo d'espressione

Lo scopo del progetto quindi non è solo fornire ai partecipanti le tecniche elementari di ballo ma creare coreografe coinvolgendo gli alunni in un'attività pratica e creativa per socializzare, comunicare, favorire la crescita culturale ed individuale. La finalità del Progetto "Studente Atleta" è quella di riconoscere il valore dell'attività sportiva nel complesso della programmazione educativo-didattica della scuola dell'autonomia e al fine di promuovere il diritto allo studio e il conseguimento del successo formativo, tende a permettere a studentesse e studenti impegnati in attività sportive di rilievo nazionale, di conciliare il percorso scolastico con quello agonistico attraverso la formulazione di un Progetto Formativo Personalizzato (PFP). Creando le competenze: **Sociali**: organizzazione e collaborazione, **Personali**: flessibilità e

autoregolazione e **Imparare ad Imparare**: mentalità di crescita, pensiero critico, gestione dell'apprendimento.

### **Prevenzione del disagio per la promozione del successo formativo**

Le scienze motorie favoriscono lo sviluppo di un sistema in grado di migliorare il benessere scolastico attraverso una corretta educazione, partecipando alla promozione del successo formativo attraverso:

- l'ascolto, il dialogo, la riflessione e il potenziamento della motivazione, e la pratica motoria e sportiva;
- il supporto e la partecipazione alle attività degli alunni con situazione scolastica a rischio dispersione
- predisponendo azioni indirizzate a migliorare la percezione del sé, la consapevolezza e l'autostima;
- l'acquisizione delle buone prassi di integrazione;
- l'acquisizione di stili di vita sana, nel rispetto delle regole e della convivenza, e della legalità.

### **Integrazione degli alunni in situazione di disabilità**

Le Scienze Motorie e Sportive svolgono un ruolo essenziale nel far emergere nell'alunno diversamente abile capacità e predisposizioni personali che collaborano alla costruzione del sé e allo stesso tempo migliorino la propria condizione fisica generale. Attraverso la pratica motoria e sportiva si favorisce la relazione tra pari e la socializzazione in generale, contribuendo all'implementazione del processo di inclusione che rappresenta l'obiettivo principale per costruire la rete di relazioni sociali, essenziale nella vita di ogni individuo. Obiettivo finale è quindi l'inclusione, attraverso l'identificazione dei bisogni dell'alunno e la predisposizione di strategie didattiche che valorizzino la funzionalità delle capacità residue, attraverso la personalizzazione degli apprendimenti.

### **Integrazione degli alunni stranieri**

L'attività motoria e sportiva ha caratteristiche disciplinari che promuovono le dinamiche interpersonali di aggregazione, integrazione ed inclusione favorendo e sostenendo i processi di adattamento degli alunni stranieri al nuovo contesto. I valori che si affermano attraverso la pratica motoria scolastica e sportiva mirano al superamento delle barriere culturali e del pregiudizio, al rispetto delle differenze, all'incontro con le altre culture, al superamento delle discriminazioni, alla costruzione di un clima favorevole, in cui tutti possano ritrovarsi e riconoscersi, in linea con i principi

della Costituzione e della convivenza civile. Le strategie d'inclusione prediligono attività sia pratiche che teoriche, svolte in modalità cooperativa, in cui è costante la relazione con gli altri, il rispetto delle regole, il fair play.

## **Inserimento nella didattica di nuove tecnologie**

L'uso delle nuove tecnologie raggiunge, in special modo oggi, dopo due anni di implementazione delle strumentalità informatiche, tutte le scuole nel loro insieme.

Scandisce,

specie nelle scuole a maggior vocazione tecnologica, la vita dell'istituto, in quanto, come è evidente, le soluzioni tecnologiche aiutano a migliorare il quotidiano nelle scuole in vari modi.

Le conseguenze derivate dall'emergenza Coronavirus ci hanno fatto sperimentare le potenzialità della Rete e l'annullamento della distanza culturale, a favore di una strategia che rappresenti un modo per non perdere il contatto educativo.

L'insegnamento è sostanzialmente una forma di comunicazione, verbale e non verbale, tradizionale e tecnologico. Internet ha portato, evidentemente ed è sotto gli occhi di tutti, alla

nascita di nuovi canali di comunicazione, con i quali si moltiplicano le possibilità di diffusione e

di accesso ai contenuti educativi.

L'insegnamento delle Scienze Motorie, oltre all'informazione di tipo verbale e visivo, fa uso delle nuove tecnologie per meglio implementare e diversificare il processo di apprendimento.

La didattica dell'attività motoria, con il supporto digitale, viene realizzata attraverso l'uso di filmati e l'utilizzo delle LIM. L'uso delle nuove tecnologie concorre alla costruzione dell'immagine mentale dell'azione, ed è dunque uno strumento insieme ad altri, da considerare per consentire all'allievo di comprendere il compito e rielaborare uno schema di riferimento attraverso un processo di feedback.

Tra le metodologie di insegnamento si adotteranno in particolar modo quella relativa all'apprendimento cooperativo, il dibattito a tema con gli studenti, il problem solving.

Nel caso fosse necessario attuare l'attività didattica interamente in modalità a distanza, lo scopo prioritario nella promozione dell'azione educativa a distanza, sarà quello di mantenere uno stretto rapporto di continuità, non solo didattica, ma soprattutto di carattere empatico e di

supporto emotivo ed inclusivo, nei riguardi dei propri alunni che potrebbero risentire di una interruzione dell'attività in presenza, da sempre caratterizzata dal rapporto personale ed individuale con i singoli alunni.

Si privilegerà una valutazione di tipo formativo che valorizzerà il progresso, l'impegno, la partecipazione, la disponibilità dello studente nelle attività proposte, gratificando e rafforzando

gli elementi positivi, i contributi originali, le buone pratiche degli studenti.

## **FINALITA'**

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO**

Nel secondo biennio e quinto anno, l'azione didattica sarà improntata al consolidamento e arricchimento delle conoscenze, abilità e competenze motorie degli alunni. La molteplicità delle esperienze motorie e sportive correlata a conoscenze teoriche e tattiche connoterà la progettualità disciplinare, improntata a fornire agli studenti tutti gli strumenti utili per migliorare il bagaglio motorio e sportivo necessario ad una equilibrata maturazione psicomotoria.

L'accresciuta disponibilità motoria permetterà un maggiore coinvolgimento nelle attività, attraverso la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive, qualora l'emergenza determinata dalla pandemia dovesse terminare. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza della propria padronanza e potenzialità motoria e con spirito auto-valutativo.

NUCLEI FONDANTI :	ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
<b>COMPETENZE</b>	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere e utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
<b>CONOSCENZE</b>	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.
	Elaborare risposte motorie efficaci e	Essere	Trasferir	

<p><b>ABILITA'</b></p>	<p>personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.</p>	<p>consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.</p>	<p>e tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, soccesigen spazi d e tempi di cui si dispone.</p>	<p>in grado di restare orso in caso i infortunio.</p>
------------------------	---	--	--	---

<b>COMPORAMENTO</b>	Essere in grado di auto-valutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.
---------------------	------------------------------------	--	---	---

## **DEFINIZIONE DEI CONTENUTI**

Le Scienze Motorie e Sportive mirano ad un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze motorie dello studente in relazione alla situazione personale, alle potenzialità e al contesto nel quale opera. Uno degli obiettivi fondamentali sarà il miglioramento, attraverso esercizi e giochi di resistenza, della funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato respiratorio. L'apparato muscolare sarà potenziato attraverso esercizi di velocità, di forza sub- massimale, d'equilibrio, d'agilità, di destrezza. Lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative è finalizzato all'esecuzione corretta dei gesti tecnici nelle varie discipline e ai fondamentali di gioco degli sport praticati a scuola. Questa vasta gamma di esercitazioni, giochi sportivi e di squadra favorirà la socializzazione, l'autonomia, il senso di responsabilità, l'accettazione dei ruoli, l'osservanza delle regole, il rispetto degli altri e la collaborazione.

## **ATTIVITA' e CONTENUTI**

Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento ed allungamento muscolare, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e inter-segmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo, circuiti.

Attività sportive: individuali e di squadra; attività espressive; giochi di movimento polivalenti; tornei di classe e tra classi; attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra. Lo svolgimento delle attività sportive di squadra è subordinato al superamento della attuale fase di emergenza sanitaria.

## **CONTENUTI DISCIPLINARI INTERCLASSE E INTERDISCIPLINARI**

IL piano di studi del Liceo Scientifico riportato nelle indicazioni Nazionali dei nuovi Licei prevede l'insegnamento in lingua straniera, di discipline non linguistiche (DNL) in modalità CLIL, comprese nell'area delle attività e degli insegnamenti obbligatori per tutti gli studenti. Nel Liceo Linguistico la modalità CLIL è prevista al III anno per una disciplina, al IV e al V anno per due discipline. Le Scienze Motorie pertanto possono partecipare all'insegnamento della disciplina in modalità CLIL.

## **CLASSE TERZA**

**Modulo n.1:**

- ACCOGLIENZA
- Regolamento interno e di disciplina

**Modulo n.2: SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE**

- Apparato cardio-respiratorio
  - Effetti dell'attività motoria sull'apparato cardio-respiratorio e muscolare
- Norme di primo soccorso.

**Modulo n.3: QUALITA' MOTORIE:**

- capacità condizionali e coordinative: forza, velocità resistenza flessibilità, equilibrio, destrezza.

**Modulo n.4: SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA**

- Tennistavolo, Badminton, Atletica Leggera, Padel, Dama e Scacchi.
- Storia e Regolamento tecnico
- Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro.

**Modulo n5: SPORT E NATURA**

- Associazionismo e scoutismo
- Attività in ambiente naturale, Trekking, Walking Tour, La Ciaspolata

## **CLASSE QUARTA**

**Modulo n.1: ACCOGLIENZA**

- Regolamento interno e di disciplina

**Modulo n.2: QUALITA' MOTORIE**

- Gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali e coordinative

**Modulo n.3: SALUTE, BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE**

Apparato digerente

- Cenni sull'alimentazione
- La piramide alimentare
- Disturbi alimentari
- L'alimentazione dello sportivo
- 

**Modulo n.4: CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE**

- Tennistavolo, Badminton, Atletica Leggera, Padel, Dama e Scacchi.
- Regolamento tecnico
- Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro.

**Modulo n 5: GLI EFFETTI DI ALCOOL, DROGHE, FUMO E LUDOPATIA**

## **METODOLOGIA**

Il processo di insegnamento- apprendimento utilizzerà diverse metodologie: lezioni frontali, esercitazioni singole a coppie e in piccoli gruppi, cooperative learning, peer to peer, attività individualizzate, attività di ricerca, problem solving, flipped classroom, debate.

Negli sport individuali e di squadra la competitività deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva.

Verranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi; quando possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invogliati a correggersi anche reciprocamente.

Sarà costante il collegamento tra le spiegazioni teorico-tecniche e la pratica motoria; si lavorerà anche in circuiti, stazioni e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili. Nel corso dell'anno scolastico sarà effettuato costantemente il monitoraggio sui risultati delle attività e predisposto il recupero in itinere. Per gli alunni esonerati si prevedono attività di arbitraggio e prove teoriche.

## **MEZZI, STRUMENTI, SPAZI**

Per le attività pratiche saranno utilizzati esercitazioni a corpo libero, con piccoli attrezzi, codificati e non. Per quanto riguarda le lezioni teoriche è previsto l'uso del libro di testo e di strumenti tecnologici, quali video, slide, film, materiali prodotti dall'insegnante, visione di filmati, schede, mappe concettuali, documentari, lezioni registrate dalla RAI, YouTube, Treccani ecc.) Le attività pratiche si svolgeranno nella palestra, palestrina e campi esterni.

## **VERIFICA**

La verifica consisterà nella osservazione costante del comportamento degli allievi durante le esercitazioni teoriche e pratiche. Essa tenderà a valutare il sostanziale miglioramento nello sviluppo delle competenze, delle abilità e delle conoscenze conseguite da ogni allievo nelle attività pratiche e negli argomenti teorici svolti. Le verifiche verranno effettuate periodicamente; si prevedono due verifiche nel primo periodo e due o tre verifiche nel secondo periodo. Le verifiche formative e sommative avverranno tramite esercitazioni pratiche, questionari, lavori multimediali etc

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

La valutazione sarà espressa con un voto unico scaturito dalla media delle verifiche disciplinari teorico-pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite. Per quanto attiene la Didattica a Distanza Integrata, gli alunni saranno valutati sulla base delle Griglie di Osservazione e Valutazione adottate con il Piano Scolastico per la Didattica Integrata e allegate alla presente progettazione. Indicatori per la valutazione saranno inoltre l'impegno, il comportamento, la partecipazione e l'interesse mostrato dagli allievi durante lo svolgimento delle lezioni.

## **GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER LA ATTIVITA' PRATICHE**



<b>Indicatori Descrittori</b>	<b>Conoscenze teoriche</b>	<b>Abilità motorie</b>	<b>Competenze motorie</b>	<b>Impegno e partecipazione</b>
<b>Voto: 0-4 Gravemente insufficiente</b>	Dimostra conoscenze lacunose e confuse	Realizza con difficoltà semplici richieste motorie	Incerta l'applicazione di tecnica e tattiche elementari	Scarso impegno e partecipazione
<b>Voto 5 Mediocre</b>	Dimostra conoscenze settoriali	Utilizza gli schemi motori di base in modo meccanico	Modesta l'applicazione di tattica e tecnica elementare	Superficiale e incostante impegno e partecipazione
<b>Voto 6 Sufficiente</b>	Dimostra conoscenze accettabili e non approfondite	Utilizza gli schemi motori in maniera appropriata	Applica una tecnica adeguata in condizioni tattiche elementari e ripetitive	Sufficiente l'impegno e la partecipazione
<b>Voto 7 Discreto</b>	Dimostra un discreto livello di conoscenza	Utilizza schemi motori complessi in modo abbastanza sicuro e con disinvoltura	Esprime un discreto livello tecnico operativo, proponendo schemi tattici poco elaborati.	Discreto l'impegno e la partecipazione
<b>Voto 8 Buono</b>	Dimostra un buon livello di conoscenza	Utilizza schemi motori complessi in modo sicuro e con disinvoltura motoria	Esprime un buon livello tecnico operativo, proponendo schemi tattici elaborati	Buoni e costante l'impegno e la partecipazione
<b>Voto 9-10 Ottimo-eccezionale</b>	Dimostra conoscenze complete, dinamiche ed approfondite. E'	Realizza ed utilizza abilità motorie in modo personale, produttivo	Applica la tecnica acquisita in modo preciso, tatticamente efficace	Ottimo l'impegno e la partecipazione

	in grado di effettuare collegamenti	ed autonomo.	e personale	
--	-------------------------------------	--------------	-------------	--

**OBIETTIVI MINIMI SECONDO BIENNIO**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>
-------------------	----------------	-------------------

Conoscere in proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. Conoscere le principali regole dei giochi praticati	Saper eseguire in modo corretto o esercizi, gesti tecnici e fondamentali di gioco.	Eseguire i gesti tecnici più appropriati alle situazioni di gioco, rispettando le regole, ricoprendo diversi ruoli e riconoscendo il valore della corretta e leale competizione.
--	--	--

### Griglia di valutazione alunni BES/ DSA

<b>Voto</b>	<b>Giudizio</b>	<b>Aspetti educativo-formativi</b>	<b>Livelli di apprendimento</b>	<b>Conoscenze e competenze motorie</b>
<b>1-2</b>	<b>Nulla</b>	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello degli apprendimenti pressoché irrilevabile	Livello delle competenze e conoscenze motorie profondamente inadeguato
<b>3-4</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	Forte disinteresse per la disciplina	Scarsi apprendimenti	Inadeguato livello delle competenze motorie e delle relative conoscenze, grosse difficoltà di comprensione delle richieste, realizzazione pratica molto lenta, scoordinata e scorretta.
<b>5</b>	<b>Insufficiente</b>	Parziale disinteresse per la disciplina	L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente	Conoscenze e competenze motorie lacunose o frammentarie
<b>6</b>	<b>Sufficiente</b>	Raggiunge gli obiettivi minimi esplicitati nel PDP, impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale	L'apprendimento avviene con poche difficoltà.	Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili
<b>7</b>	<b>Discreto</b>	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente	L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà	Le conoscenze e le competenze motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiunge sempre un livello accettabile nelle prove proposte.
<b>8</b>	<b>Buono</b>	Positivo il grado di impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la disciplina.	L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro	Il livello delle competenze motorie è di qualità, sia sul piano coordinativo, sia su quello tattico e della rapidità di risposta motoria.
		Fortemente motivato	Velocità di apprendimento,	Elevato livello delle abilità

9	Ottimo	e interessato.	comprensione, elaborazione e risposta motoria.	motorie, livello coordinativo raffinato e molto elevato
10	Eccellente	Impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Velocità di risposta, fantasia tattica, grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo.	Il livello delle competenze, delle conoscenze e delle prestazioni è sempre eccellente.

### OBIETTIVI DIDATTICI DEL SECONDO BIENNIO

Al termine del secondo biennio di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.
- Essere in grado di svolgere attività sportive applicando le conoscenze tecniche e tattiche apprese.
- Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati, la metodologia e la teoria dell'allenamento.
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione
- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.

### OBIETTIVI DIDATTICI DEL QUINTO ANNO

#### OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità. Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di:

- Saper individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali
- Di conoscere le metodologie di allenamento.
- Di praticare discipline sportive con competenze tecnico-tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.

- Saper valutare le proprie capacità confrontando i parametri con le tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici.
- Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita.
-

- Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni.
- Di impegnarsi in attività ludiche, sportive e all'aperto avendo un comportamento responsabile verso il comune patrimonio ambientale e la sua tutela.

### **ATTIVITA' e CONTENUTI**

Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento ed allungamento muscolare, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo, circuiti. Attività sportive: individuali e di squadra; attività espressive codificate e non; giochi di movimento polivalenti; tornei di classe e tra classi; attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

### **CONTENUTI DISCIPLINARI INTERCLASSE E INTERDISCIPLINARI**

IL piano di studi del Liceo Scientifico riportato nelle indicazioni Nazionali dei nuovi Licei prevede l'insegnamento in lingua straniera, di discipline non linguistiche (DNL) in modalità CLIL, comprese nell'area delle attività e degli insegnamenti obbligatori per tutti gli studenti. Per le classi quinte del Liceo Scientifico, l'insegnamento in modalità CLIL è previsto per una sola disciplina non linguistica. Nelle classi del Liceo Linguistico il CLIL è previsto dal terzo anno con due discipline non linguistiche.

<b>NUCLEI FONDANTI :</b>	<b>ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONAL I</b>	<b>LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIV E</b>	<b>GIOCO, GIOCO SPORT E SPORT</b>	<b>SICUREZZ A E SALUTE</b>
----------------------------------	--	--	---	------------------------------------

<b>COMPETENZE</b>	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere e utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere le norme di sicurezza e di primo soccorso. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
<b>CONOSCENZE</b>	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile alimentare.
<b>COMPORAMENTO</b>	Elaborare i processi metacognitivi	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini san individuali.	Adottare comportamenti funzionali ad uno stile di vita.

## **CLASSE QUINTA**

### **Modulo n. 1**

- ACCOGLIENZA
- Regolamento interno e di disciplina

### **Modulo n.2: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

La fisiologia dell'apparato Muscolare  
I meccanismi di rifornimento energetico  
La periodizzazione della preparazione sportiva.

### **Modulo n.3: SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA**

- Tennistavolo, Badminton, Atletica Leggera, Padel, Dama e Scacchi.
- Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro.
- Il regolamento tecnico

### **Modulo n.4: SPORT E NATURA**

- Le attività sportive in ambiente naturale

### **Modulo 5: LE NORME PRIMO SOCCORSO**

- I traumi dello sportivo

### **Modulo 6: STORIA DELLO SPORT**

- Dall'antichità ai giorni nostri

## **METODOLOGIA**

La metodologia adottata prevede lo svolgimento di lezioni frontali, lavori di gruppo, attività individualizzate, attività di ricerca. Per l'insegnamento CLIL si utilizzeranno come supporto, strumenti tecnologici quali Lim e computer.

Negli sport individuali e di squadra il carattere di competitività deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva.

Verranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi; quando possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invogliati a correggersi anche reciprocamente.

Sarà costante il collegamento tra le spiegazioni teorico-tecniche e la pratica; si lavorerà anche in circuiti, stazioni e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili.

Nel corso dell'anno scolastico sarà effettuato costantemente il monitoraggio sui risultati delle attività e predisposto il recupero in itinere. Per gli alunni esonerati si prevedono attività di arbitraggio e prove teoriche.

## **MEZZI, STRUMENTI, SPAZI**

Saranno utilizzati grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati. Per quanto riguarda le lezioni teoriche è previsto l'uso del libro di testo e di strumenti tecnologici. Le attività si svolgeranno nella palestra, palestrina e campi esterni.

## VERIFICA

La verifica consisterà nella osservazione costante del comportamento degli allievi durante le esercitazioni teoriche e pratiche. Essa tenderà a valutare il sostanziale miglioramento nello sviluppo delle competenze, delle abilità e delle conoscenze conseguite da ogni allievo nelle attività pratiche e negli argomenti teorici svolti. Le verifiche verranno effettuate periodicamente; si prevedono due verifiche nel primo periodo e due o tre verifiche nel secondo periodo. Le verifiche formative e sommative avverranno tramite esercitazioni pratiche, questionari, lavori multimediali etc

## CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione sarà espressa con un voto unico scaturito dalla media delle verifiche disciplinari teorico-pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite. Per quanto attiene la Didattica a Distanza Integrata, gli alunni saranno valutati sulla base delle Griglie di Osservazione e Valutazione adottate con il Piano Scolastico per la Didattica Integrata e allegate alla presente progettazione. Indicatori per la valutazione saranno inoltre l'impegno, il comportamento, la partecipazione e l'interesse mostrato dagli allievi durante lo svolgimento delle lezioni.

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER LA ATTIVITA' PRATICHE

<b>Indicatori Descrittori</b>	<b>Conoscenze e teoriche</b>	<b>Abilità motorie</b>	<b>Competenze e motorie</b>	<b>Impegno e partecipazione</b>
<b>Voto: 0-4 Gravemente insufficiente</b>	Dimostra conoscenze lacunose e confuse	Realizza con difficoltà semplici richieste motorie	Incerta l'applicazione di tecniche e tattiche elementari	Scarso impegno e partecipazione
<b>Voto 5 Mediocre</b>	Dimostra conoscenze settoriali	Utilizza gli schemi motori di base in modo meccanico	Modesta l'applicazione di tattica e tecnica elementare	Superficiale e incostante impegno e partecipazione
<b>Voto 6 Sufficiente</b>	Dimostra conoscenze accettabili e non approfondite	Utilizza gli schemi motori in maniera appropriata	Applica una tecnica adeguata in condizioni tattiche	Sufficiente l'impegno e la partecipazione

			elementari e ripetitive	
<b>Voto 7 Discreto</b>	Dimostra un discreto livello di conoscenza	Utilizza schemi motori complessi in modo abbastanza sicuro e con disinvoltura	Esprime un discreto livello tecnico operativo, proponendo schemi tattici poco elaborati.	Discreto l'impegno e la partecipazione

<b>Voto 8 Buono</b>	Dimostra un buon livello di conoscenza	Utilizza schemi motori complessi in modo sicuro e con disinvoltura motoria	Esprime un buon livello tecnico o operativo, proponendo schemi tattici elaborati	Buoni e costante l'impegno e la partecipazione
<b>Voto 9-10 Ottimo-eccellente</b>	Dimostra conoscenze complete, dinamiche ed approfondite. E' in grado di effettuare collegamenti	Realizza ed utilizza abilità motorie in modo personale, produttivo ed autonomo.	Applica la tecnica acquisita in modo preciso, tatticamente efficace e personale	Ottimo l'impegno e la partecipazione

### Griglia di valutazione alunni BES/ DSA

<b>Voto</b>	<b>Giudizio</b>	<b>Aspetti educativo-formativi</b>	<b>Livelli di apprendimento</b>	<b>Conoscenze e competenze motorie</b>
<b>1-2</b>	<b>Nulla</b>	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello degli apprendimenti pressoché irrilevabile	Livello delle competenze e conoscenze motorie profondamente inadeguato
<b>3-4</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	Forte disinteresse per la disciplina	Scarsi apprendimenti	Inadeguato livello delle competenze motorie e delle relative conoscenze, grosse difficoltà di comprensione delle richieste, realizzazione pratica molto lenta, scoordinata e scorretta.
<b>5</b>	<b>Insufficiente</b>	Parziale disinteresse per la disciplina	L'apprendimento avviene con difficoltà, il livello di sviluppo è rilevabile, ma carente	Conoscenze e competenze motorie lacunose o frammentarie
<b>6</b>	<b>Sufficiente</b>	Raggiunge gli obiettivi minimi esplicitati nel PDP, impegnandosi e partecipando in modo parziale o settoriale	L'apprendimento avviene con poche difficoltà.	Conoscenze e competenze motorie nel complesso accettabili
<b>7</b>	<b>Discreto</b>	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente	L'apprendimento risulta abbastanza veloce e con rare difficoltà	Le conoscenze e le competenze motorie appaiono abbastanza sicure ed in evoluzione. Raggiunge sempre un livello accettabile nelle prove proposte.

<b>8</b>	<b>Buono</b>	Positivo il grado di impegno e partecipazione, nonché l'interesse per la disciplina.	L'apprendimento appare veloce ed abbastanza sicuro	Il livello delle competenze motorie è di qualità, sia sul piano coordinativo, sia su quello tattico e della rapidità di risposta motoria.
<b>9</b>	<b>Ottimo</b>	Fortemente motivato e interessato.	Velocità di apprendimento, comprensione, elaborazione e risposta motoria.	Elevato livello delle abilità motorie, livello coordinativo raffinato e molto elevato
<b>10</b>	<b>Eccellente</b>	Impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Velocità di risposta, fantasia tattica, grado di rielaborazione e livelli di apprendimento sono ad un livello massimo.	Il livello delle competenze, delle conoscenze e delle prestazioni è sempre eccellente.

## **MODALITA' DI RECUPERO E SOSTEGNO**

Durante le ore curricolari, è prevista attività di recupero e sostegno agli alunni in difficoltà, attraverso la personalizzazione degli apprendimenti sulle singole capacità da recuperare.

## **MODALITA' DI APPROFONDIMENTO E POTENZIAMENTO**

L'attività pratica consentirà il potenziamento delle singole abilità motorie. Gli argomenti teorici saranno oggetto di ulteriore approfondimento attraverso diverse metodologie, utilizzando la Didattica a Distanza Integrata. Nel caso dovesse terminare l'attuale emergenza sanitaria, gli alunni potranno partecipare ad attività finalizzate al potenziamento delle abilità motorie e sportive, come tornei d'istituto, con altri istituti del territorio, ed attraverso la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi. Anche le uscite didattiche in ambiente naturale contribuiranno a migliorare le esperienze motorie di ogni alunno.

## **VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE**

Competizioni e gare tra alunni di classi diverse e tra istituti, allo scopo di far emergere e valorizzare le eccellenze. Nel caso si possa riprendere la pratica sportiva dei giochi di squadra, è prevista la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi

## **ATTIVITA' INTEGRATIVE ED AGGIUNTIVE**

Tornei tra le classi, partecipazione ai giochi sportivi studenteschi e manifestazioni sportive.

