



Liceo Statale
«Edoardo Amaldi»



LICEO SCIENTIFICO - LICEO DELLE SCIENZE UMANE
LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE - LICEO LINGUISTICO

Distretto XII - Via Abbruzzese, n.38 - 70020 BITETTO (BA)
Tel.Fax 080/9920091 - Cod. Fisc. 93158670724
e-mail: BAPS24000D@istruzione.it

ANNO SCOLASTICO 2014/2015

PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

per

**Liceo Scientifico, Liceo delle Scienze Applicate,
Liceo delle Scienze Umane e Liceo Linguistico**

coordinatrice: prof.ssa Rita Cinotti
componenti:

prof. Stefano Boggia, prof.ssa Rosa De Nicolo, prof. Claudio Petruzzi, prof.ssa Stefania Piccoli.

PREMESSA

Le scienze motorie rivestono un ruolo importante nello sviluppo di tutte le aree della persona: motoria, affettiva, sociale, cognitiva e relazionale. La pratica sistematica delle attività motorie è indispensabile per l'educazione al corpo e al movimento, per l'acquisizione di stili di vita fisicamente attivi e per le ricadute in ambito psicologico e socio affettivo.

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive costituisce, quindi, un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo e di un consapevole benessere psicofisico, per riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e per esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Alla luce delle indicazioni ministeriali (DM 139 del 22/08/2007 - DM 211 del 7/10/2010), della normativa vigente (DPR 89/2010), e della relativa evoluzione dell'educazione fisica in scienze motorie, il rapporto insegnamento-apprendimento della disciplina si pone finalità e deve raggiungere obiettivi in termini di conoscenze, abilità e competenze negli assi culturali di riferimento.

FINALITÀ GENERALI

Apprendere a muoversi. Lo studente potrà apprendere abilità motorie e mimico-gestuali, conoscenze riguardanti le attività svolte (relazioni tra compiti svolti e capacità motorie coinvolte,

attrezzi utilizzati, regolamenti, spazi, modalità per essere fisicamente attivi ecc.), in funzione delle competenze motorie; potrà sviluppare le capacità percettive, coordinative e condizionali, secondo personali livelli di evoluzione;

Muoversi per apprendere. Attraverso le attività motorie lo studente potrà raggiungere obiettivi di apprendimento specifici e non specifici dell'ambito motorio, che hanno anche un grande valore educativo: controllo della motricità individuale, apprendimento di concetti topologici, risoluzione di problemi, comprensione delle modalità esecutive di azioni differenti, sviluppo delle competenze sociali, gestione delle cooperazione e della competizione, capacità di formulare giudizi estetici, acquisizione della fiducia in se stessi, auto-valutazione, gestione dell'insuccesso.

OBIETTIVI FORMATIVI EDUCATIVI E DIDATTICI GENERALI

Gli studenti a conclusione del percorso di studio (PECUP), oltre a raggiungere i risultati di apprendimento comuni previsti dal POF, dovranno attraverso le scienze motorie e sportive e secondo quanto previsto dalle linee generali e competenze del DM 211/2010:

- avere la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza rispetto del proprio corpo,
- consolidare i valori sociali dello sport,
- acquisire una buona preparazione motoria,
- maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo,
- cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti,
- agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione.
- analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi,
- essere consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette,
- confrontarsi e collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune,
- favorire nello studente una maggior fiducia in se stesso attraverso esperienze gratificanti,
- apprendere l'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta.

ASSI CULTURALI DI RIFERIMENTO e COMPETENZE DI CITTADINANZA:

Le scienze motorie trovano una sicura affinità e collocazione nell'asse dei linguaggi, ma si ritiene altresì che l'inserimento delle scienze motorie all'interno dei differenti assi culturali (asse dei linguaggi, asse matematico, asse scientifico tecnologico, asse storico sociale) possa essere trasversale e mirato agli obiettivi specifici di apprendimento perseguiti.

In egual misura si ritiene che le otto competenze di cittadinanza:

1. **Imparare ad imparare:** organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed

informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio.

2. **Progettare:** elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività motorie, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti.
3. **Comunicare**
comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando il linguaggio verbale e non-verbale,
rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando il linguaggio verbale e non-verbale e le conoscenze disciplinari.
4. **Collaborare e partecipare:** interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.
5. **Agire in modo autonomo e responsabile:** sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.
6. **Risolvere problemi:** affrontare situazioni motorie problematiche, costruendo e verificando ipotesi, proponendo soluzioni.
7. **Individuare collegamenti e relazioni:** individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.
8. **Acquisire ed interpretare l'informazione:** acquisire ed interpretare criticamente l'informazione sensoriale ricevuta, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

possano essere trasversali e mirate agli obiettivi specifici di apprendimento da perseguire.

AMBITO DI AZIONE GENERALE - OSA -	ASSE CULTURALE	COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Dei linguaggi	Imparare ad imparare Comunicare Acquisire ed interpretare l'informazione
Sport, regole, fair play	Dei linguaggi Matematico	Imparare ad imparare Comunicare Progettare Collaborare e Partecipare Acquisire ed interpretare l'informazione Risolvere problemi Individuare collegamenti e relazioni
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Dei Linguaggi Storico Sociale Scientifico Tecnologico	Acquisire ed interpretare l'informazione Agire in modo autonomo e Responsabile
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Dei linguaggi Matematico Scientifico Tecnologico	Acquisire ed interpretare l'informazione Risolvere problemi Individuare collegamenti e relazioni

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
Lo sport, le regole e il fair play
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE		
Primo Biennio		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali); 2. Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali (posture, atteggiamenti, mimica, gesti). 3. Conoscere le caratteristiche del ritmo in funzione del movimento. 4. Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper eseguire correttamente azioni motorie finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) e coordinative (movimenti che richiedono associazione e accoppiamento delle diverse parti del corpo, equilibrio statico, dinamico e in fase di volo, percezione e riproduzione di ritmi interni ed esterni); 2. Assumere una postura corretta; 3. Saper comprendere e rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina. 2. Riconoscere le posture corrette come elemento fondamentale della salute e del benessere e strumento di prevenzione; 3. Considerare le attività motorie come un modo di espressione di sé e un modo di interazione sociale.
Secondo Biennio		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le proprie potenzialità (punti di forza e criticità): posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali); 2. Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie complesse 3. Conoscere i codici della comunicazione non-verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti); 4. Conoscere i principi fondamentali della teoria di alcune metodiche di allenamento; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper eseguire correttamente azioni motorie finalizzate al potenziamento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) e coordinative (movimenti sempre più complessi che richiedono associazione e accoppiamento delle diverse parti del corpo, equilibrio statico, dinamico e in fase di volo, percezione, riproduzione e variazione del ritmo nelle azioni); 2. Assumere una postura corretta; 3. Saper rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo; 4. Saper distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina. 2. Riconoscere le posture corrette come elemento fondamentale della salute e del benessere e strumento di prevenzione; 3. Considerare le attività motorie come un modo di espressione di sé e un modo di interazione sociale. 4. Essere in grado di auto-valutarsi ed elaborare i risultati ottenuti.

Quinto Anno		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Approfondire la conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità; 2. Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo; 3. Riconoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione verbale e non-verbale e le possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti; 4. Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici; 5. Conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper utilizzare efficacemente le caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo; 2. Ideare e realizzare sequenze espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Essere consapevole delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva; 2. Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di percorsi interdisciplinari; 3. Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati personali.
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		
Primo Biennio		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere la teoria dei fondamentali tecnici di almeno uno sport individuali e di due sport di squadra; 2. Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, i gesti arbitrali e il fair play dei giochi e degli sport praticati; 3. Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati; 4. Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper eseguire il gesto tecnico dei principali fondamentali degli sport proposti; 2. Saper collaborare con i compagni; 3. Saper condividere le esperienze con il gruppo/squadra; 4. Saper includere i compagni con qualsiasi forma di diversità 5. Saper rispettare le regole. 6. Sperimentare nelle diverse attività sportive i diversi ruoli e l'arbitraggio; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Applicare i principi etici per un corretto comportamento sportivo (rispettare se stesso e l'avversario, essere leale e responsabile, controllare l'aggressività e qualsiasi forma di violenza). 2. Adattare le abilità tecniche richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
Secondo Biennio		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere la teoria e la pratica dei fondamentali tecnici di almeno uno sport individuali e di due sport di squadra; 2. Approfondire la conoscenza della terminologia, del regolamento tecnico, dei gesti arbitrali e del fair play dei giochi e degli sport praticati; 3. Approfondire la conoscenza delle tattiche e delle strategie dei giochi e degli sport praticati; 4. Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper eseguire il gesto tecnico dei principali fondamentali degli sport proposti e saperlo adattare alle situazioni richieste dallo sport praticato; 2. Saper adottare tattiche e strategie 3. Saper collaborare con i compagni; 4. Saper condividere le esperienze con il gruppo/squadra; 5. Saper includere i compagni con qualsiasi forma di diversità 6. Saper rispettare le regole 7. Sperimentare nelle diverse attività sportive i diversi ruoli e l'arbitraggio. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Applicare i principi etici per un corretto comportamento sportivo (rispettare se stesso e l'avversario, essere leale e responsabile, controllare l'aggressività e qualsiasi forma di violenza). 2. Trasferire le tecniche adattandole alle situazioni che propongono varianti.

Quinto Anno		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport; 2. Approfondire le tattiche dei giochi e degli sport; 3. Approfondire terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi di manifestazioni sportive; 4. Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo dello sport. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proporre autonomamente varianti alle tecniche sportive; 2. Realizzare autonomamente tattiche nelle attività sportive; 3. Saper interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e fair play; 2. Organizzare e gestire eventi sportivi.
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE		
Primo Biennio		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere i principi fondamentali di igiene personale; 2. Conoscere i pericoli e gli infortuni connessi alle attività motorie; 3. Conoscere i principi fondamentali per la prevenzione, sicurezza e il primo soccorso, in relazione ai possibili pericoli e infortuni connessi all'attività motoria; 4. Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica. 5. Conoscere gli elementi di una corretta alimentazione. 6. Conoscere le informazioni sulle sostanze illecite (fumo, alcol, droghe, doping) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune semplici procedure di primo soccorso; 2. Saper adottare principi elementari di corretta igiene personale e corretta alimentazione. 3. Evitare l'uso di sostanze illecite. 4. Praticare l'attività motoria e sportiva per un miglioramento dello stato di benessere. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adottare comportamenti di tutela della salute e della sicurezza propria e altrui.
Secondo Biennio		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso 2. Conoscere i principi fondamentali su cui si basa una corretta alimentazione, le conseguenze di una scorretta alimentazione, i principali disturbi alimentari; 3. Conoscere i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza; 4. Conoscere le problematiche relative alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività e applicare le procedure di primo soccorso; 2. Saper assumere comportamenti attivi rispetto alla corretta alimentazione, all'igiene e alla salvaguardia dall'uso di sostanze illecite. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per il miglioramento dello stato di benessere

Quinto Anno		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni; 2. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite; 3. Approfondire gli aspetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale dell'individuo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso; 2. Saper adottare comportamenti responsabili nel consumo di alcol e tabacco; 3. Saper adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individuare le sostanze che inducono assuefazione e dipendenza 2. Saper scegliere autonomamente corretti stili di vita
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO		
Primo Biennio		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere le caratteristiche delle varie tipologie di attività motorie e sportive in ambiente naturale; 2. Conoscere le possibili modalità di utilizzo delle conoscenze di discipline diverse per attività motorie e sportive in ambiente naturale; 3. Conoscere le possibili modalità di utilizzo di attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sapersi muovere con adeguata disinvoltura in ambiente naturale adattandosi alle caratteristiche dell'ambiente stesso, adottando comportamenti responsabili 2. Saper riconoscere le conoscenze derivanti da discipline diverse utili a sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale 3. Saper utilizzare nel praticare l'attività motoria e sportiva semplici attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper praticare attività motorie in ambiente naturale adeguando il comportamento al contesto 2. Saper utilizzare adeguatamente le conoscenze di diverse discipline in attività motorie in ambito naturale
Secondo Biennio		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere le possibilità di sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale 2. Conoscere le possibilità di utilizzo di attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper svolgere attività motorie in ambiente naturale adeguando il comportamento al contesto; 2. Saper utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali mezzi tecnologici in ambito sportivo e motorio 3. Sapersi impegnare in attività ludiche e sportive in ambiti diversi adottando comportamenti responsabili 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saper adattare le attività sportive e motorie all'ambiente naturale 2. Saper utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici per analizzare ed affrontare le attività motorie e sportive

Quinto Anno		
CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
1. Conoscere i comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale.	1. Sapersi impegnare in attività ludiche e sportive in ambiti diversi adottando comportamenti responsabili	1. Saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti.

LIVELLI DI ACQUISIZIONE DELLE COMPETENZE

La **competenza** motoria coinvolge fattori diversi, esprime l'integrazione di **conoscenze** (i saperi che sottendono l'esecuzione di un compito, di un'attività motoria), le **abilità** motorie (i saper fare, l'applicazione di conoscenze per portare a termine compiti e risolvere problemi) e i **comportamenti** (saper essere,) sulla base di capacità personali. Non si identifica, quindi, soltanto con una prestazione motoria o sportiva.

Il livello di sviluppo della competenza esprime il grado qualitativo e quantitativo della competenza, che tiene conto di indicatori di tre tipi: cognitivo, relazione e metacognitivo

CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE AL TERMINE DEL BIENNIO

Esprimere con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo - espressiva, utilizzando più tecniche	
Livello Base	Si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo – espressive, utilizzando, guidato, le tecniche proposte.
Livello Intermedio	Si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative.
Livello Avanzato	Applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.
Orientarsi negli ambiti motori e sportivi utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità	
Livello Base	Esegue azioni motorie e sportive utilizzando le indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.
Livello Intermedio	Mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone, adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità.
Livello Avanzato	Padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone, in contesti anche non programmati.
Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale	
Livello Base	Sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplice strategie e tattiche, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.
Livello Intermedio	Pratica le attività sportive applicando strategie e tattiche, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.
Livello Avanzato	Mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo di fair play e dei fenomeni sportivi.

Adottare comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere	
Livello Base	Guidato assume comportamenti attivi in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.
Livello Intermedio	Adotta comportamenti attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute, e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere.
Livello Avanzato	Adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere.

CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE AL TERMINE DEL TRIENNIO

Rielaborare creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti	
Livello Base	Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.
Livello Intermedio	Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari, che trasmette.
Livello Avanzato	E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento.
Elaborare e attuare risposte motorie adeguate alle situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianificare progetti e percorsi motori e sportivi	
Livello Base	Esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.
Livello Intermedio	Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.
Livello Avanzato	Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.
Praticare autonomamente l'attività sportive con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione di eventi, interpretando al meglio la cultura sportiva	
Livello Base	E' in grado di praticare autonomamente con fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo.
Livello Intermedio	Pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.
Livello Avanzato	Padroneggia le abilità tecnico-tattiche sportive specifiche con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi.
Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza nei diversi ambienti	
Livello Base	Guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.
Livello Intermedio	Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.
Livello Avanzato	Assume autonomamente stili di vita attivi, di prevenzione, di sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere.

VERIFICHE

Le verifiche saranno effettuate in modo sistematico, oggettivo e soggettivo.

Le tipologie di verifica verranno scelte dal Docente, tra le seguenti, in considerazione dell'indirizzo di studi, della disciplina e della situazione classe.

Le **verifiche formative** svolte in classe e/o in palestra e/a casa saranno delle seguenti tipologie:

- Esercitazioni pratiche;
- Interrogazioni intese come discussioni aperte anche all'intera classe;
- Stesura di schemi e/o mappe concettuali.

Le **verifiche sommative** svolte in palestra e/o in classe comprenderanno:

- Prove pratiche strutturate e semi strutturate con valutazione tramite griglia;
- Colloqui orali;
- Questionari a risposta aperta o chiusa;
- Ricerche individuali e di gruppo;
- Relazioni;
- Simulazione di Terza Prova Esami di Stato (per le V classi).

Periodicità delle verifiche sommative:

le verifiche sommative saranno effettuate in numero non inferiore a tre per quadrimestre tra pratiche e teoriche.

VALUTAZIONE

Le valutazioni intermedia e finale dello studente terrà conto dei seguenti indicatori e descrittori:

VOTO IN DECIMI	GIUDIZIO	PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	RISPETTO DELLE REGOLE	COMPETENZE RELAZIONALI	METODO DI LAVORO	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
10	OTTIMO	Sempre attiva, volutamente ricercata, propositiva (sempre)	Volitivo, con ricerca di soluzioni personali	Condiviso e autocontrollo	Propositivo, Leader	Autonomo e personalizzato	Approfondite, rielaborate, trasferibili	Padroneggia le abilità adattando e/o trasformando il proprio agire in modo anche originale	LIVELLO AVANZATO (ECCELLE)
9	DISTINTO	Attiva, costruttiva e pertinente (quasi sempre)	Determinato e ricercato, Altamente produttivo	Applicazione sicura e costantemente	Collaborativo	Organizzato e sistematico	Approfondite	Padroneggia le abilità adattandole all'azione in modo efficace e pertinente	LIVELLO AVANZATO
8	BUONO	Pienamente attiva (spesso)	Costante e sempre produttivo	Conoscenza e applicazione	Pienamente disponibile	Autonomo e organizzato	Soddisfacenti	Padroneggia le abilità con sicurezza e precisione	LIVELLO INTERMEDIO (SUPERA)
7	DISCRETO	Costante (sovente)	Costante	Accettazione regole principali	Disponibile, in parte adattabile	Autonomo, ma meccanico	Pienamente assimilate	Padroneggia le abilità in modo autonomo	LIVELLO INTERMEDIO
6	SUFFICIENTE	Nel complesso costante (talvolta)	Superficiale	Guidato essenziale	Dipendente, poco adattabile	Meccanico Mnemonico	Assimilate in modo superficiale	Padroneggia semplici abilità	LIVELLO BASE
5	NON SUFFICIENTE	Dispensiva Passiva (quasi mai)	Scarso	Insofferenza	Conflittuale Selettivo	Superficiale	Parziali	Possiede abilità in modo parziale	LIVELLO BASE (SI AVVICINA)
4		Oppositiva (mai)	Non si applica	Rifiuto	Oppositivo Discriminante	Assenza di metodo	Assenti		NON POSSIEDE

METODI

L'attività didattica dei docenti sarà caratterizzata dall'utilizzo di una pluralità di metodi che saranno adeguati alla situazione della classe e agli argomenti da svolgere.

Il metodo induttivo e quello deduttivo, quello globale e quello analitico, quello della ricerca, il *problem solving*, la scoperta guidata, l'apprendimento cooperativo, il gioco di ruoli saranno utilizzati per consentire l'efficacia e l'efficienza dell'apprendimento da parte degli studenti.

Pertanto, saranno utilizzate le metodologie centrate sul docente e/o sul discente che saranno ritenute più idonee scegliendo anche tra le seguenti e facendone riferimento nella propria programmazione:

- lezione frontale,
- lezione discussione,
- brainstorming,
- esercitazioni individuali e a coppie,
- approcci metacognitivi,
- lavori di gruppo
- metodo continuo
- metodo degli esercizi ripetuti,
- circuit training
- interval training

STRUMENTI

I docenti in considerazione della propria autonomia didattica, della situazione della classe, degli argomenti da svolgere, utilizzeranno gli strumenti che riterranno più idonei scegliendo tra i seguenti e facendone riferimento nella propria programmazione:

- attrezzi grandi, piccoli e occasionali presenti in palestra (canestri da basket, rete pallavolo, materassini, asse d'equilibrio, spalliere, ritti e materasso per il salto in alto, cavallina, swiss-ball, palloni, ostacoli alti e bassi, cerchi, funicelle)
- sala pesi (macchine per la muscolazione, manubri, bilancieri)
- tavoli e racchette da tennis-tavolo,
- libro di testo
- fotocopie
- LIM
- mezzi multimediali
- modelli anatomici
- video
- videocamera
- tablet

TEMPI

I docenti, per il raggiungimento di ciascun obiettivo specifico di apprendimento, utilizzeranno un congruo numero di ore (rilevabili dalla programmazione disciplinare individuale), in stretta relazione ai ritmi di apprendimento di ciascuna classe.

PROPOSTE DI PROGETTI EXTRACURRICULARI

I seguenti progetti si svolgeranno in orario extracurricolare previa approvazione degli organi competenti:

Titolo progetto	Destinatari	Periodo
Giochi Sportivi Studenteschi	Studenti delle I – II – III classi	da Ottobre/Novembre a Maggio
A tutto sport <i>“Corsi pluridisciplinari”</i>	Studenti delle I – II – III - IV – V classi	da Ottobre/Novembre a Maggio