

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE "R. VALTURIO"
Centro Studi Colonnella - Via Grazia Deledda 4 - 47923 Rimini

Anno Scolastico 2026 - 2027

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI

I BIENNIO

1 I RISULTATI DI APPRENDIMENTO sulla base della normativa vigente, con riferimento alla programmazione del Consiglio di classe

1.a PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.
- Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando diversi schemi motori.
- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali propri e altrui.

1.b LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Conoscere e praticare a un livello base alcuni sport individuali e di squadra, privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.
- Saper applicare strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche.
- Abituarsi al confronto con i coetanei; saper assumersi responsabilità personali e collaborare con i compagni all'interno di un gruppo facendo emergere le proprie potenzialità; saper reagire all'insuccesso e alle sconfitte.
- Sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità comprese esperienze semplici di arbitraggio.

1.c SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Conoscenza delle basilari norme di igiene personale per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica;
- Conoscere la relazione tra corretta alimentazione e salute.

1.d RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Praticare attività motorie e sportive in ambiente naturale come occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati, per sviluppare un rapporto corretto con la natura, per praticare il movimento con materiale non strutturato e per favorire la sintesi delle conoscenze e delle competenze attinenti a diverse discipline scolastiche.

2 ARTICOLAZIONE DI CONOSCENZE, ABILITÀ IN MODULI DI APPRENDIMENTO

2.1 Titolo modulo d'apprendimento: CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	Tempi
Conoscere alcuni aspetti morfo-funzionali e psico-motori implicati nelle differenti attività pratiche.	Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dai muscoli e articolazioni. Prendere consapevolezza delle caratteristiche della propria fase auxologica.	Approfondimenti sugli aspetti morfo-funzionali e psico-motori che accompagneranno per lo più l'azione didattica in palestra. Esercitazioni pratiche con o senza piccoli e grandi attrezzi per la presa di coscienza corporea Esercitazioni di presa di coscienza delle propria postura.	Spiegazioni e/o commenti durante le esercitazioni pratiche e in minima parte in classe.	Palestra e relativi attrezzi Spazi esterni.	I e II quadrimestre

2.2 Titolo modulo d'apprendimento: AMPLIARE LE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	tempi
Conoscere i diversi schemi motori; conoscere e distinguere le capacità motorie condizionali e coordinative Decodificare messaggi corporei propri e altrui	Utilizzare i differenti schemi motori in situazioni differenti; realizzare movimenti che richiedono di associare e dissociare le diverse parti del corpo; realizzare movimenti che richiedono di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica; comprendere e riprodurre i messaggi non verbali dei compagni e dell'insegnante.	Percorsi e circuiti con piccoli e grandi attrezzi; esercizi di pre-atletismo (saltelli, balzi, skip, passo e stacco, doppio impulso, passo graffiato, scorsa a balzi, andature varie) con e senza coordinazione arti superiori; esercizi e combinazioni a corpo libero individuale; esercizi a corpo libero come capovolte, verticali su spalle o su braccia ritte e ruote; esercizi con o senza piccoli o grandi attrezzi di ginnastica funzionale; giochi di squadra pre-sportivi e sportivi	Spiegazione, dimostrazione diretta o indiretta, assistenza, guida, incoraggiamento e correzione; conduzione del gruppo.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	I e II quadrimestre

2. 3 Titolo modulo d'apprendimento: LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY.

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	tempi
Conoscere la tecnica di base e semplici elementi di tattica di sport individuali e di squadra ; terminologia e principali regole. Conoscere qualche gesto arbitrale di almeno uno sport di squadra.	Praticare i giochi pre-sportivi e i fondamentali dei giochi sportivi. Saper ricoprire il ruolo assegnato ; adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti; saper accettare e reagire alle sconfitte. Rispettare le regole, riconoscere falli e infrazioni, riconoscere i gesti arbitrali e rispettarli	Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo sui fondamentali con o senza attrezzo; partite e tornei; mettere in atto semplici tattiche di gioco di gruppo; arbitraggio. Svolgere compiti di osservazione e rilevato dati.	Spiegazione, dimostrazione diretta o indiretta, assistenza, guida, incoraggiamento e correzione; conduzione del gruppo.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	I e II quadrimestre

2.4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE; RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE
COMPETENZE DI CITTADINANZA

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali strumenti	Tempi
Conoscere le basilari norme di igiene personale per la pratica sportiva in palestra e altri contesti. Conoscere alcune nozioni di base riguardo alla corretta alimentazione.	Rispettare le regole disciplinari, di comportamento in palestra e negli spazi esterni o in altri contesti sportivi. Rispettare il materiale scolastico. Saper rispettare alcuni principi di base di una corretta alimentazione Saper mantenere una corretta postura. Muoversi in sicurezza nei diversi ambiente, adattando il proprio abbigliamento e scoprendo tutte le opportunità di movimento con elementi presenti in natura o nell'ambiente.	Praticare l'attività pratica con il necessario abbigliamento sportivo. Prestare una responsabile assistenza al compagno durante un esercizio a coppie o in gruppo. Considerazioni su una corretta alimentazione e stili di vita. Prendere consapevolezza della propria postura.	Verifica, guida e azione disciplinari	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni.	Durante l'intero anno ma compatibilmente con le condizioni meteo
Conoscere i benefici e le possibilità dell'attività motoria in ambiente naturale.	Eseguire movimenti dinamici su differenti suoli per sollecitare le propriocezioni motorie e arricchire la presa di coscienza.	Praticare attività motorie di tipo individuali e di squadra con o senza piccoli e grandi attrezzi in ambiente naturale.		Spazi esterni della scuola	

3. Criteri e strumenti di valutazione

La valutazione di ogni quadrimestre è il risultato dell'insieme degli elementi raccolti dalle prove pratiche e/o scritte e/o orali su contenuti trattati nelle unità didattiche precedenti e dall'osservazione sistematica effettuata nel lungo periodo.

In particolare il monitoraggio relativo all'impegno, alla partecipazione, al senso di responsabilità espresso dallo studente in ogni fase della lezione (condizionamento, parte centrale e gioco di squadra o altro), ha un

peso non solo sulle valutazioni delle specifiche prove ma contribuisce a determinare la cosiddetta "valutazione sommativa".

Nelle situazioni di esonero dall'attività pratica, temporaneo o prolungato per l'intero anno scolastico e debitamente documentato la valutazione verte sui contenuti teorici della disciplina e/o su attività di arbitraggio e/o su proposte di tipo operativo come ad esempio la pianificazione e conduzione di una lezione pratica. In simili casi la scala valutativa è strettamente correlata al tipo e alla complessità dei contenuti esaminati.

Le "reiterate giustificazioni" non debitamente documentate possono essere facilmente interpretate come un impegno o un senso di responsabilità inadeguati e incidere negativamente sulle valutazioni; in simili casi il docente ha facoltà di assegnare delle prove su approfondimenti teorici di volta in volta indicati.

Per il conseguimento di una valutazione sufficiente è necessario il raggiungimento di un livello base, che deve essere l'espressione di un insieme imprescindibile di conoscenze/competenze/capacità riguardanti sia aspetti teorici che motori.

Per la valutazione si terrà conto:

- del livello raggiunto rispetto alla situazione di partenza;
- dell'attenzione, dell'impegno, della partecipazione e del senso di responsabilità dimostrati durante le lezioni in tutte le varie fasi;
- del rispetto delle regole disciplinari.

5. Modalità di recupero e potenziamento

In caso di prova insufficiente, lo studente sarà invitato a ripeterla se ritenuto necessario e dopo eventuale supporto individualizzato volto a chiarire gli aspetti pratici-teorici non appresi. Saranno infatti determinanti la partecipazione, l'attenzione e l'impegno dimostrati durante le lezioni.

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE "R. VALTURIO"
Centro Studi Colonnella - Via Grazia Deledda 4 - 47923 Rimini

Anno Scolastico 2026 - 2027

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI

II BIENNIO

1 I risultati di apprendimento sulla base della normativa vigente, con riferimento alla programmazione del Consiglio di classe

1.a PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Ampliare e/o consolidare le conoscenze relative al proprio corpo e al suo funzionamento.
- Consolidare la padronanza di sé, delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.
- Conoscere ad applicare alcune metodiche di allenamento
- Saper valutare le proprie prestazioni e il proprio stato di forma, rilevando e distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva
- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

1.b LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Ampliare la conoscenza dei contenuti pratici e attinenti al regolamento di alcuni sport di squadra e individuali comprese esperienze semplici di arbitraggio, privilegiando la componente educativa in modo da consolidare in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

- Consolidare la capacità di confronto con i coetanei, di collaborazione, di assunzione di responsabilità, di gestione emotiva delle sconfitte; scoprire propensioni individuali e attitudini a ruoli definiti.
- Saper osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.
- Consolidare la capacità di individuare e applicare strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche pratiche.

1.c SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Consolidare al conoscenza delle basilari norme di igiene personale per lo svolgimento dell'attività motoria nei vari contesti come prerequisito per tutelare il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.
- Ampliare le conoscenze relative all'ampia tematica salute e corretti stili di vita e consolidare la consapevolezza di un corretto stile di vita come valore imprescindibile per perseguire quotidianamente il proprio benessere
- Consolidare la capacità di adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni, a garantire l'incolumità propria e altrui nelle diverse attività in palestra, negli spazi aperti e in altri contesti sportivi.

1.d RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Praticare attività motorie e sportive in ambiente naturale come occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati, per sviluppare un rapporto corretto con la natura, per praticare il movimento con materiale non strutturato e per favorire la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

2 Articolazione di conoscenze, abilità in moduli di apprendimento

2.1 Titolo modulo d'apprendimento: CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	Tempi
Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dall'attività motoria.	Osservare e rilevare le variazioni della frequenza cardiaca tramite il polso.	Esercitazioni sulla capacità e potenza aerobica in palestra, con o senza piccoli e grandi attrezzi e in ambiente naturale.	Spiegazioni e/o commenti durante le esercitazioni pratiche e in minima parte in classe.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	Lezioni pratiche sia nel I che nel II quadrimestre.
Conoscere alcune metodiche di allenamento	Distinguere tra corsa in steady-state, fartlek, metodo delle ripetute, circuit training	Esercitazioni sulle diverse metodiche di allenamento della resistenza in ambiente naturale anche con utilizzo di materiale non strutturato, in palestra con o senza utilizzo di piccoli e grandi attrezzi	Spiegazioni e/o commenti durante le esercitazioni pratiche e in minima parte in classe.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	Lezioni pratiche sia nel I che nel II quadrimestre.

2.2 Titolo modulo d'apprendimento: AMPLIARE LE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	tempi
Consolidare i diversi schemi motori e la conoscenze relative alle capacità motorie condizionali e coordinative. Decodificare messaggi corporei propri e altrui	Utilizzare i differenti schemi motori in situazioni differenti e in differenti ambienti motori; realizzare movimenti che richiedono di associare e dissociare le diverse parti del corpo; realizzare movimenti che richiedono di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica; comprendere e riprodurre i messaggi non verbali dei compagni e dell'insegnante.	Percorsi e circuiti con piccoli e grandi attrezzi; esercizi di pre-atletismo (saltelli, balzi, skip, passo e stacco, doppio impulso, passo graffiato, scorsa a balzi, andature varie) con e senza coordinazione arti superiori; esercizi e combinazioni a corpo libero individuale, a coppie e di gruppo anche di tipo coreografico e al ritmo di musica; esercizi a corpo libero come capovolte, verticali su spalle o su braccia ritte e ruote; esercizi con o senza piccoli o grandi attrezzi di ginnastica funzionale	Spiegazione, dimostrazione diretta o indiretta, assistenza, guida, incoraggiamento e correzione; conduzione del gruppo.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	Lezioni pratiche sia nel I che nel II quadrimestre.

2. 3 Titolo modulo d'apprendimento: LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	tempi
Ampliare la conoscenza della tecnica di base e di alcuni elementi di tattica di sport individuali e di squadra ; terminologia e principali regole. Conoscere i principali gesti arbitrali di almeno uno sport di squadra	Praticare i giochi pre-sportivi. Eseguire i fondamentali di gioco, con e senza attrezzo. Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto; adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti. Rispettare le regole, riconoscere falli e infrazioni, riconoscere i gesti arbitrali e rispettarli.	Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo sui fondamentali con o senza attrezzo; partite e tornei, anche autogestiti; mettere in atto semplici tattiche di gioco di gruppo; arbitraggio. Svolgere compiti di osservazione e rilevazione dati.	Spiegazione, dimostrazione diretta o indiretta, assistenza, guida, incoraggiamento e correzione; conduzione del gruppo.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	Lezioni pratiche sia nel I che nel II quadrimestre.

2.4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE; RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	Tempi
Consolidare le conoscenze relative alle basilari norme di igiene personale per la pratica sportiva in palestra e in altri contesti sportivi quali la piscina.	Rispettare le regole disciplinari, di comportamento in palestra e negli spazi esterni o in altri contesti sportivi. Rispettare il materiale Muoversi in sicurezza nei diversi ambiente, adattando il proprio abbigliamento e scoprendo tutte le opportunità di movimento con elementi presenti in natura o nell'ambiente. Eseguire movimenti dinamici su differenti suoli per sollecitare le propriocezioni motorie e arricchire la presa di coscienza.	Praticare l'attività motoria con il necessario abbigliamento sportivo e saperlo adattare ai diversi contesti. Prestare una responsabile assistenza al compagno durante un esercizio a coppie o in gruppo. Praticare attività motorie di tipo individuali e di squadra con o senza piccoli e grandi attrezzi in ambiente naturale.	Spiegazioni, verifica e guida.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni.	Durante l'intero anno scolastico.
Conoscenza	Saper distinguere i	Lezioni teoriche e	Spiegazioni,	Libro di testo,	I quadrimestre

dell'apparato cardio circolatorio ed eventualmente respiratorio. Conoscere gli elementi del primo soccorso	tre parametri dell'attività cardiaca; riconoscere il polso e rilevare la frequenza cardiaca; saper distinguere i valori pressori. Saper applicare alcune tecniche di base di fronte ai più comuni infortuni sportivi	collegamenti durante la pratica Lezioni teoriche sul primo soccorso	verifica e guida.	fotocopie o appunti.	II quadrimestre
Conoscere i benefici e le possibilità dell'attività in ambiente naturale.	Saper svolgere i diversi tipi di attività motoria con le opportunità offerte dall'ambiente	Spiegazioni durante le lezioni pratiche	Spiegazioni, verifica e guida.	Spazi esterni della scuola	Durante l'intero anno ma compatibilmente con le condizioni meteo

FORMAZIONE SCUOLA LAVORO ED EDUCAZIONE CIVICA
(S*i rimanda alle programmazioni generali delle classi terze e quarte deliberate dal collegio docenti)*

4. Criteri e strumenti di valutazione

La valutazione di ogni quadrimestre è il risultato dell'insieme degli elementi raccolti dalle prove pratiche e/o scritte e/o orali su contenuti trattati nelle unità didattiche precedenti e dall'osservazione sistematica effettuata nel lungo periodo.

In particolare il monitoraggio relativo all'impegno, alla partecipazione, al senso di responsabilità espresso dallo studente in ogni fase della lezione (condizionamento, parte centrale e gioco di squadra o altro), ha un peso non solo sulle valutazioni delle specifiche prove ma contribuisce a determinare la cosiddetta "valutazione sommativa".

Nelle situazioni di esonero dall'attività pratica, temporaneo o prolungato per l'intero anno scolastico e debitamente documentato la valutazione verte sui contenuti teorici della disciplina e/o su attività di arbitraggio e/o su proposte di tipo operativo come ad esempio la pianificazione e conduzione di una lezione pratica. In simili casi la scala valutativa è strettamente correlata al tipo e alla complessità dei contenuti esaminati.

Le "reiterate giustificazioni" non debitamente documentate possono essere facilmente interpretate come un impegno o un senso di responsabilità inadeguati e incidere negativamente sulle valutazioni; in simili casi il docente ha facoltà di assegnare delle prove su approfondimenti teorici di volta in volta indicati.

Per il conseguimento di una valutazione sufficiente è necessario il raggiungimento di un livello base, che deve essere l'espressione di un insieme imprescindibile di conoscenze/competenze/capacità riguardanti sia aspetti teorici che motori.

Per la valutazione si terrà conto:

- del livello raggiunto rispetto alla situazione di partenza;

- dell'attenzione, dell'impegno, della partecipazione e del senso di responsabilità dimostrati durante le lezioni in tutte le varie fasi;
- del rispetto delle regole disciplinari.

5. Modalità di recupero e potenziamento

In caso di valutazione insufficiente, lo studente sarà invitato a colmare le lacune con un breve percorso di potenziamento effettuato in itinere volto a chiarire gli aspetti pratici-teorici non appresi, al quale farà seguito una prova finale di tipo pratico e/o orale. Si sottolinea nuovamente che nell'attribuzione di una valutazione finale, risulta determinante il livello di partecipazione, di attenzione e di impegno dimostrato durante le lezioni.



ISTITUTO TECNICO ECONOMICO STATALE "R. VALTURIO"

Centro Studi Colonnella - Via Grazia Deledda 4 - 47923 Rimini

Anno Scolastico 2026 - 2027

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI
CLASSI QUINTE

1 I risultati di apprendimento sulla base della normativa vigente, con riferimento alla programmazione del Consiglio di classe

1.a PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Consolidare le conoscenze relative al proprio corpo e al suo funzionamento.
- Consolidare la padronanza di sé, delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.
- Conoscere ad applicare alcune metodiche di allenamento
- Saper valutare le proprie prestazioni e il proprio stato di forma, rilevando e distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva
- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

1.b LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Consolidare la conoscenza dei contenuti pratici e attinenti al regolamento di alcuni sport di squadra e individuali comprese esperienze semplici di arbitraggio, privilegiando la componente educativa in modo da consolidare in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.
- Consolidare la capacità di confronto con i coetanei, di collaborazione, di assunzione di responsabilità, di gestione emotiva delle sconfitte; scoprire propensioni individuali e attitudini a ruoli definiti.
- Saper osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.
- Consolidare la capacità di individuare e applicare strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche pratiche.

1.c SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Consolidare al conoscenza delle basilari norme di igiene personale per lo svolgimento dell'attività motoria nei vari contesti come prerequisito per tutelare il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.
- Ampliare le conoscenze relative all'ampia tematica salute e corretti stili di vita e consolidare la consapevolezza di un corretto stile di vita come valore imprescindibile per perseguire quotidianamente il proprio benessere
- Consolidare la capacità di adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni, a garantire l'incolumità propria e altrui nelle diverse attività in palestra, negli spazi aperti e in altri contesti sportivi.

1.d RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- Praticare attività motorie e sportive in ambiente naturale come occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati, per sviluppare un rapporto corretto con la natura, per praticare il movimento con materiale non strutturato e per favorire la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

2 Articolazione di conoscenze, abilità in moduli di apprendimento

2.1 Titolo modulo d'apprendimento: CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	Tempi
Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dall'attività motoria.	Osservare e rilevare le variazioni della frequenza cardiaca tramite il polso.	Esercitazioni sulla capacità e potenza aerobica in palestra, con o senza piccoli e grandi attrezzi e in ambiente naturale.	Spiegazioni e/o commenti durante le esercitazioni pratiche e in minima parte in classe.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	Lezioni pratiche sia nel I che nel II quadrimestre.
Conoscere alcune metodiche di allenamento	Distinguere tra corsa in steady-state, fartlek, metodo delle ripetute, circuit training	Esercitazioni sulle diverse metodiche di allenamento della resistenza in ambiente naturale anche con utilizzo di materiale non strutturato, in palestra con o senza utilizzo di piccoli e grandi attrezzi	Spiegazioni e/o commenti durante le esercitazioni pratiche e in minima parte in classe.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	Lezioni pratiche sia nel I che nel II quadrimestre.

2.2 Titolo modulo d'apprendimento: AMPLIARE LE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	tempi
Consolidare i diversi schemi motori e la conoscenze relative alle capacità motorie condizionali e coordinative. Decodificare messaggi corporei propri e altrui	Utilizzare i differenti schemi motori in situazioni differenti e in differenti ambienti motori; realizzare movimenti che richiedono di associare e dissociare le diverse parti del corpo; realizzare movimenti che richiedono di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica; comprendere e riprodurre i messaggi non verbali dei compagni e dell'insegnante.	Percorsi e circuiti con piccoli e grandi attrezzi; esercizi di pre-atletismo (saltelli, balzi, skip, passo e stacco, doppio impulso, passo graffiato, scorsa a balzi, andature varie) con e senza coordinazione arti superiori; esercizi e combinazioni a corpo libero individuale, a coppie e di gruppo anche di tipo coreografico e al ritmo di musica; esercizi a corpo libero come capovolte, verticali su spalle o su braccia ritte e ruote; esercizi con o senza piccoli o grandi attrezzi di ginnastica funzionale	Spiegazione, dimostrazione diretta o indiretta, assistenza, guida, incoraggiamento e correzione; conduzione del gruppo.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	Lezioni pratiche sia nel I che nel II quadrimestre.

2. 3 Titolo modulo d'apprendimento: LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY.

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	tempi
Ampliare la conoscenza della tecnica di base e di alcuni elementi di tattica di sport individuali e di squadra ; terminologia e principali regole. Conoscere i principali gesti arbitrali di almeno uno sport di squadra	Praticare i giochi pre-sportivi. Eseguire i fondamentali di gioco, con e senza attrezzo. Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto; adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti. Rispettare le regole, riconoscere falli e infrazioni, riconoscere i gesti arbitrali e rispettarli.	Esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo sui fondamentali con o senza attrezzo; partite e tornei, anche autogestiti; mettere in atto semplici tattiche di gioco di gruppo; arbitraggio. Svolgere compiti di osservazione e rilevazione dati.	Spiegazione, dimostrazione diretta o indiretta, assistenza, guida, incoraggiamento e correzione; conduzione del gruppo.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni	Lezioni pratiche sia nel I che nel II quadrimestre.

2.4 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE; RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE

COMPETENZE DI CITTADINANZA

Conoscenze	Abilità	Contenuti	Azioni del docente	Materiali e strumenti	Tempi
Consolidare le conoscenze relative alle basilari norme di igiene personale per la pratica sportiva in palestra.	Rispettare le regole disciplinari, di comportamento in palestra e negli spazi esterni o in altri contesti sportivi. Rispettare il materiale Muoversi in sicurezza nei diversi ambiente, adattando il proprio abbigliamento e scoprendo tutte le opportunità di movimento con elementi presenti in natura o nell'ambiente. Eseguire	Praticare l'attività motoria con il necessario abbigliamento sportivo e saperlo adattare ai diversi contesti. Prestare una responsabile assistenza al compagno durante un esercizio a coppie o in gruppo. Praticare attività motorie di tipo individuali e di squadra con o senza piccoli e	Spiegazioni, verifica e guida.	Palestra e relativi attrezzi spazi esterni.	Durante l'intero anno scolastico.

	movimenti dinamici su differenti suoli per sollecitare le propriocezioni motorie e arricchire la presa di coscienza.	grandi attrezzi in ambiente naturale.			
Conoscere i pilastri di un corretto stile di vita. Conoscere il concetto di salute dinamica e le forme di prevenzione attraverso l'attività motoria.	Rispettare, nella quotidianità, i principi di base di un corretto stile di vita(movimento, alimentazione no abitudini nocive)	Approfondimenti in itinere sulla salute, sui corretti stili di vita e su elementi di prevenzione.	Lezioni teoriche anche in forma dialogata		Ogni docente sceglie in autonomia i tempi e le modalità in base alle esigenze didattiche delle singole classi
Conoscere i benefici e le possibilità dell'attività in ambiente naturale.	Saper svolgere i diversi tipi di attività motoria con le opportunità offerte dall'ambiente	Spiegazioni durante le lezioni pratiche	Guida o lezioni anche in forma dialogata.	Spazi esterni della scuola	Durante l'intero anno ma compatibilmente con le condizioni meteo

EDUCAZIONE CIVICA *(si rimanda al curricolo deliberato dal collegio docenti)*
AVIS e ADMO: incontri con operatori delle associazioni e riflessione; 5 ore nel I quadrimestre.

FORMAZIONE SCUOLA E LAVORO *(si rimanda al curricolo deliberato dal collegio docenti)*

3. CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

La valutazione di ogni quadrimestre è il risultato dell'insieme degli elementi raccolti dalle prove pratiche e/o scritte e/o orali su contenuti trattati nelle unità didattiche precedenti e dall'osservazione sistematica effettuata nel lungo periodo.

In particolare il monitoraggio relativo all'impegno, alla partecipazione, al senso di responsabilità espresso dallo studente in ogni fase della lezione (condizionamento, parte centrale e gioco di squadra o altro), ha un peso non solo sulle valutazioni delle specifiche prove ma contribuisce a determinare la cosiddetta "valutazione sommativa".

Nelle situazioni di esonero dall'attività pratica, temporaneo o prolungato per l'intero anno scolastico e debitamente documentato la valutazione verte sui contenuti teorici della disciplina e/o su attività di arbitraggio e/o su proposte di tipo operativo come ad esempio la pianificazione e conduzione di una lezione pratica. In simili casi la scala valutativa è strettamente correlata al tipo e alla complessità dei contenuti esaminati.

Le "reiterate giustificazioni" non debitamente documentate possono essere facilmente interpretate come un impegno o un senso di responsabilità inadeguati e incidere negativamente sulle valutazioni; in simili casi il docente ha facoltà di assegnare delle prove su approfondimenti teorici di volta in volta indicati.

Per il conseguimento di una valutazione sufficiente è necessario il raggiungimento di un livello base, che deve essere l'espressione di un insieme imprescindibile di conoscenze/competenze/capacità riguardanti sia aspetti teorici che motori.

Per la valutazione si terrà conto:

- del livello raggiunto rispetto alla situazione di partenza;
- dell'attenzione, dell'impegno, della partecipazione e del senso di responsabilità dimostrati durante le lezioni in tutte le varie fasi;
- del rispetto delle regole disciplinari.

4. Modalità di recupero e potenziamento

In caso di valutazione insufficiente, lo studente sarà invitato a colmare le lacune con un breve percorso di potenziamento effettuato in itinere volto a chiarire gli aspetti pratici-teorici non appresi, al quale farà seguito una prova finale di tipo pratico e/o orale. Si sottolinea nuovamente che nell'attribuzione di una valutazione finale, risulta determinante il livello di partecipazione, di attenzione e di impegno dimostrato durante le lezioni.

OBIETTIVI MINIMI PRIMO BIENNIO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione, la programmazione prevede un percorso didattico finalizzato a colmare eventuali lacune nella formazione di base e a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

Lo studente viene stimolato a conoscere meglio il proprio corpo e la sua funzionalità attraverso l'ampliamento delle capacità coordinative e condizionali, la realizzazione di schemi motori progressivamente più articolati e complessi; a comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e codificando i propri messaggi corporei e quelli degli altri.

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY.

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, va a privilegiare la componente educativa rispetto al tecnicismo in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine dell'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Lo studente viene stimolato a conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza ii palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; ad adottare i principi igienico-sanitari e/o alimentari per mantenere e migliorare il proprio stato di salute, benessere ed efficienza fisica.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale hanno il compito di promuovere negli studenti occasioni per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; di favorire uno stimolo alla sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

OBIETTIVI MINIMI SECONDO BIENNIO

N el secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti prosegue al fine di migliorare la loro formazione motoria e sporti.

A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, sono in grado di mettere in atto una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

PERCEZIONE DI SE E COMPLETAMENTODELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permettono agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed eventualmente; di comprendere alcune metodiche di allenamenti. Lo studente viene stimolato ad acquisire una maggior padronanza nel valutare le proprie prestazioni in confronto con gli altri e/o con tabelle di riferimento; nel percepire le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

L'accresciuto livello delle prestazioni permette agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Ogni allievo viene stimolato a consolidare la presa di coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere; ad adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria ed altrui incolumità; a consolidare le proprie conoscenze relative ad interventi di primo soccorso.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Il rapporto con la natura viene proposto attraverso attività in ambiente naturale che permettono il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo, e di conoscere le opportunità motorie offerte dal territorio. Gli allievi vengono stimolati ad affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

OBIETTIVI MINIMI QUINTO ANNO

La personalità dello studente viene ad essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e ad orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie stimolano lo studente ad acquisire abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita.
Si concorre in questo modo ad acquisire corretti stili di vita che affondano le loro radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

Lo studente ha la possibilità di mettere in campo un'attività motoria maggiormente complessa e in linea con la sua maturazione personale; ad avere un'adeguata consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica; di osservare ed interpretare i fenomeni connessi nel mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale.

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

Dopo un'adeguata conoscenza tecnico-tattica dei giochi sportivi, continua ad essere stimolato ad affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, nel rispetto delle regole e del fair-play.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Lo studente viene messo nelle condizioni di assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Nei confronti del comune patrimonio ambientale, lo studente ha la facoltà di mettere in atto comportamenti responsabili a tutela dell'ambiente anche con l'eventuale utilizzo di strumentazione tecnologica.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

GRIGLIA DI VALUTAZIONE SOMMATIVA

1. Dati dell'alunno/a

Alunno/a:
Classe:
Docente: _____

Livello	Descrittore generale
4	**Eccellente** — descrittori nel complesso al massimo livello
3	**Buono** — descrittori del comportamento adeguati.
2	**Base** — correttezza dei comportamenti in forma discontinua o parzialmente adeguata; necessita di sollecitazioni.
1	**In via di acquisizione** — correttezza dei comportamenti rara o non adeguata; necessita di guida frequente.

Indicatori e descrittori osservabili

INDICATORE	4 — ECCELLENTE	3 — BUONO	2 — BASE	1 — IN VIA DI ACQUISIZIONE
Partecipazione	Partecipa sempre in modo attivo e propositivo.	Partecipa con regolarità e interesse.	Partecipa in modo discontinuo.	Partecipa raramente o solo se sollecitato.
Impegno	Si applica con costanza e cerca di migliorare.	Si impegna adeguatamente nelle attività.	L'impegno è variabile e non sempre adeguato.	Mostra scarso impegno e rinuncia facilmente.
Interesse	Dimostra curiosità, attenzione e interesse approfondito.	Dimostra interesse verso le proposte.	Manifesta interesse solo per alcune attività.	Mostra interesse limitato o assente.
Rispetto delle regole	Rispetta sempre persone, spazi e li; agisce con fair	Rispetta regole e persone in modo adeguato.	Rispetta le regole in modo discontinuo e necessita di richiami.	Non rispetta regole, compagni o materiali anche dopo richiami.

Consapevolezza e autovalutazione	Riconosce con precisione le proprie capacità e i propri limiti; riconosce punti di forza e ambiti di miglioramento	Riconosce generalmente le proprie capacità e i propri limiti; sa individuare alcuni aspetti da migliorare	Riconosce con qualche difficoltà le proprie capacità e i propri limiti; necessita di domande guida	Fatica a percepire ed accettare le proprie capacità e i propri limiti; Fatica a riflettere sulla propria prestazione e a riconoscere difficoltà o progressi
Autonomia	Organizza materiali, tempi e azioni in piena autonomia.	Opera autonomamente nella maggior parte delle situazioni.	Necessita di indicazioni per organizzarsi.	Dipende frequentemente dall'aiuto dell'adulto o dei compagni.

Griglia di registrazione

Indicatore	Livello (1–4)
1. Partecipazione	
2. Impegno	
3. Interesse	
4. Rispetto delle regole	
5. Consapevolezza/ autovalutazione	
6. Autonomia	