LICEO SCIENTIFICO " VITO VOLTERRA " CIAMPINO

LINEE PROGRAMMATICHE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno scolastico 2023-2024

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di II grado contribuisce alla formazione integrale dello studente e al suo successo formativo. Le conoscenze, abilità e competenze che si conseguono al termine del primo biennio, non sono aspetti esclusivamente legati alla pratica motoria e sportiva, ma riguardano l'educazione complessiva del discente, in collegamento con gli altri linguaggi.
Particolare rilevanza assume, quindi, la dimensione delle competenze sociali o trasversali di educazione alla cittadinanza attiva, che costituisce una risorsa indispensabile alla crescita sana ed armonica della persona, in relazione agli aspetti espressivo comunicativi, relazionali e sociali. Pertanto le Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per uno sviluppo completo ed equilibrato, e contribuiscono insieme alle altre discipline all'acquisizione delle *competenze chiave di cittadinanza attiva*, da acquisire trasversalmente al termine degli studi liceali.

COMPETENZE DI CITTADINANZA ATTIVA	
IMPARARE AD IMPARARE	● Organizzare il proprio apprendimento in modo responsabile, consapevole e autonomo. ● Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie. ● Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.
PROGETTARE	● Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. ● Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo, e le risposte motorie. ● Utilizzare le competenze apprese per stabilire obiettivi significativi. ● Progettare partendo da una valutazione realistica e consapevole delle proprie capacità e delle relative priorità.
COMUNICARE	● Comprendere messaggi di diverso genere (quotidiano, tecnico, scientifico) e di diversa complessità. ● Rappresentare principi, procedure, atteggiamenti ed emozioni. ● Saper comunicare agli altri le proprie intenzioni e indicazioni tattiche e tecniche. ● Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. ● Utilizzare un codice gestuale adeguato (arbitraggio, regolamento ecc.). ● Utilizzare il lessico specifico della disciplina.

COLLABORARE E PARTECIPARE	● Mettersi in relazione con gli altri all'interno del gruppo con un spirito creativo e collaborativo. ● Comprendere ed accettare i diversi punti di vista, riconoscendo i diritti fondamentali degli altri. ● Eseguire azioni finalizzate a valorizzare le proprie e le altrui abilità, gestendo la conflittualità ● Dimostrare la propria disponibilità ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	● Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di attività e competizione. ● Rispettare le regole della convivenza, riconoscendo nei vari ambiti (sociale, scolastico e sportivo) i propri e gli altrui diritti e bisogni, riconoscendo queste opportunità come momenti significativi di una crescita comune. ● Utilizzare l'attività motoria per ricercare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute, riconoscendo i limiti personali ed intervenendo in maniera appropriata, consapevole e responsabile in caso di primo soccorso.
RISOLVERE PROBLEMI	● Utilizzare efficacemente le abilità motorie e sportive in relazione al compito richiesto e alla situazione. ● Selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione di "anticipazione del gesto". ● Individuare fonti, risorse, strumenti in ambito motorio funzionali alla risoluzione di un problema. ● Saper raccogliere e valutare i dati inerenti la prestazione motoria e sportiva ● Proporre soluzioni in ambito motorio e sportivo utilizzando le conoscenze relative alle varie discipline.
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	● Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche e abilità nei vari contesti, individuando collegamenti e relazioni tra fenomeni, circostanze e concetti diversi appartenenti a diversi ambiti disciplinari.
ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	● Padroneggiare l'atteggiamento e le intenzionalità motoria; interpretare il lessico specifico della disciplina. Riconoscere il codice gestuale (arbitraggio, giuria etc) ● Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento, valutando criticamente le proprie prestazioni.

Fondamentale, anche e soprattutto per il periodo di emergenza sanitaria che stiamo vivendo, la condivisione con gli alunni del regolamento da adottare durante le ore di lezione di scienze motorie e sportive. La sua corretta applicazione sarà fonte di osservazione e valutazione da parte dei docenti durante tutto l'anno scolastico.

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

1. Per svolgere le attività pratiche di Scienze Motorie è assolutamente indispensabile indossare abbigliamento idoneo (tuta, pantaloncini e scarpe da ginnastica).
2. Le classi, con l'introduzione della DADA, si sposteranno per recarsi in palestra, senza soste, in silenzio e con un comportamento rispettoso nei confronti dell'organizzazione della scuola.
3. L'accesso agli spogliatoi è consentito solo alle classi che hanno lezione di Scienze Motorie.
4. Gli studenti e le studentesse sono responsabili dei propri oggetti portati in palestra.
5. Ogni lezione è preceduta dall'appello.
6. Gli alunni che non hanno il materiale occorrente sono tenuti a rimanere seduti nei luoghi previsti per l'attività, a seguire eventuali spiegazioni delle attività in corso e/o dedicarsi all'arbitraggio.
7. Il materiale sportivo deve essere utilizzato con attenzione affinché possa mantenere uno stato di utilità il più lungo possibile. I grandi e piccoli attrezzi devono essere utilizzati in maniera corretta e SOLO in presenza degli insegnanti. Tutto il materiale utilizzato, al termine della lezione, deve essere riposto nel luogo ad esso destinato.
8. E' vietato consumare cibo e bevande in palestra.
9. Si richiede inoltre la responsabilità di tutti nel saper gestire momenti di agonismo evitando atteggiamenti di euforia o stizza, specie nella gestione della palla, onde evitare incidenti a persone e cose.
10. Per quanto non specificato si rimanda al pieno rispetto delle norme ministeriali e del regolamento dell'istituto confidando nel senso civico e la buona educazione di tutti.

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al temine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è sia obiettivo specifico che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie.

Lo studente sa 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. E' in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi.

Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale.

La conoscenza e la pratica di varie attività sportive individuali e di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in

tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.
Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.
La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior autostima. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero.
L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere scollegato dall'apprendimento e dall'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. Gli studenti fruiranno inoltre di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

Per la **programmazione curricolare** sono stati individuati quattro nuclei fondanti:

1. Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;
2. Lo sport, le regole e il fair play;
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

Gli *obiettivi disciplinari* saranno finalizzati all' armonico sviluppo dell'adolescente attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari. Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale. Facilitare l'acquisizione di una cultura di attività di moto e sportive. Favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche.

PRIMO BIENNIO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.
Le proposte teoriche e le attività pratiche saranno soggette a modifiche a causa dell'emergenza sanitaria Covid19.

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.		
COMPETENZE DI CITTADINANZA	Comunica/Imparare a Imparare/ Progettare		
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	**CONOSCENZE**	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità	- L'organizzazione del corpo umano - Apparato locomotore - I principali paramorfismi e dismorfismi - Motricità (posizione, movimenti, atteggiamenti ecc.)	- Controllare e riconoscere nei diversi piani dello spazio i movimenti del corpo proprio e altrui - Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento - Utilizzare il lessico specifico della disciplina	Saper osservare il compagno e saper distinguere i diversi movimenti effettuati individuando eventuali asimmetrie e vizi. Eseguire in maniera corretta i vari movimenti proposti dal docente.
Ampliare le capacità coordinative realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive	- Gli schemi motori e le loro caratteristiche - La differenza tra le varie contrazioni	- Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo - Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazione varie - Adattare il movimento alle variabili spaziali e temporali - Controllare o dosare l'impegno in relazione alla durata della prova	Allestire percorsi, circuiti o giochi che sviluppano specifiche capacità coordinative richieste dal docente

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità anche nell'arbitraggio. Lo studente praticherà gli sport individuali e di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità		
COMPETENZE DI CITTADINANZA	Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Rilevare problemi/ Acquisire e interpretare informazioni		
O.S.A.	**CONOSCENZE**	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.	- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati - La terminologia e le regole principali degli sport praticati	- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti - Eseguire e controllare i fondamentali individuali e di base degli sport - Praticare in forma globale vari giochi sportivi, di movimento e presportivi - Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati	Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni.
Sperimentare diversi ruoli e le relative responsabilità anche nell'arbitraggio	- Il regolamento dello sport praticato - Gesti arbitrale dello sport praticato - Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte	- Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto - Riconoscere falli e infrazioni - osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e sportiva	Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti.

Lo studente praticherà gli sport di squadra/individuali applicando strategie efficaci per la risoluzione delle problematiche	- Le abilità necessarie al gioco - Semplici principi tattici degli sport praticati - Le regole dello sport e il fair play	- Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione - Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato - Mantenere il proprio equilibrio	Affrontare incontri ed utilizzare la corretta strategia anche di gruppo.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti , compreso quello stradale . Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, Così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato .		
COMPETENZE DI CITTADINANZA	Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni		
O.S.A.	**CONOSCENZE**	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale, in palestra, a casa e negli spazi aperti	- I principi fondamentali della sicurezza in palestra	- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni - Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni	Adottare comportamenti che salvaguardano la propria e altrui sicurezza Effettuare la corretta assistenza ad un compagno in diverse situazioni

Adottare i principi igienico- scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari, indispensabili per il mantenimento del proprio benessere	- Il concetto di salute - I pilastri della salute - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute - Norme igieniche per la pratica sportiva	- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza - Assumere mantenere posizioni fisiologicamente corrette - Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie	Saper controllare e mantenere il proprio stato di salute in diverse situazioni.
Conoscere gli effetti benefici dell'attività fisica.	- il rischio della sedentarietà - il movimento come prevenzione		

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente.		
COMPETENZE DI CITTADINANZA	Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Rilevare problemi/ Acquisire e interpretare informazioni / Progettare		
O.S.A.	**CONOSCENZE**	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Le pratiche motorie sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione per orientarsi in contesti diversi	- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni	- Orientarsi con l'uso della bussola e altro materiale in ambiente naturale	Compiere un'attività in ambiente naturale, utilizzando una bussola e carta topografica per orientarsi e risolvere situazioni problematiche con il materiale a disposizione.

STRUMENTI DI VERIFICA E VALUTAZIONE

Per verificare e valutare il raggiungimento degli obiettivi prefissati, il docente di Scienze Motorie e Sportive ritiene opportuno far ricorso principalmente all'osservazione sistematica del comportamento degli alunni, all'interno di contesti formali, non formali ed informali. Le prove formative e sommative costituiscono un'opportunità significativa per verificare e valutare il comportamento degli allievi rispetto allo sviluppo delle competenze disciplinari e di cittadinanza. Particolare importanza verrà data al comportamento degli alunni durante eventuale DDI. In particolare si terrà conto, attraverso un'osservazione sistematica, della partecipazione, della puntualità degli interventi, della puntualità della consegna dei lavori, del rispetto dell'altro in tutte quelle situazioni di confronto e collaborazione, del rispetto del contesto.

Saranno utilizzate delle griglie di osservazione e rubriche di valutazione sia per le attività pratiche che teoriche Questi strumenti saranno resi chiari e disponibili anche a tutti gli studenti, in un momento precedente rispetto alla valutazione, per renderli consapevoli e soprattutto per consentire momenti di autovalutazione.

Nel formulare la valutazione finale in scienze motorie si decide di operare nel seguente modo:

- la valutazione sommativa sarà rappresentata per il 60% dalle voci relative a partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole;
- Il restante 40% è dato dalla media delle verifiche disciplinari teoriche/pratiche riguardanti le conoscenze e le abilità .

PARTECIPAZIONE	● Interesse ● Motivazione ● Assunzione di ruoli e incarichi
IMPEGNO	● Continuità ● Disponibilità ● Organizzazione ● Puntualità
CAPACITÀ RELAZIONALI	● Atteggiamento collaborativi e cooperativi ● Disponibilità all'inclusione di tutti ● Offrire il proprio apporto
COMPORTAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE	● Autonomia ● Autocontrollo ● Responsabilità ● Rispetto delle regole ● Fair Play
CONOSCENZE E ABILITÀ	● Verifiche sulle conoscenze, competenze e abilità

VALUTAZIONE SOMMATIVA	● Partecipazione ● Impegno ● Capacità relazionali

DESCRITTORI VALUTAZIONE

Voto	**Giudizio**	**Partecipazione**	**Impegno**	**Competenze relazionali**	**Comportamento e rispetto delle regole**	**Conoscenze ed abilità**	**Livelli**
10	Ottimo	Costruttiva (sempre)	Eccellente (sempre)	Propositivo	Condivisione autocontrollo	Approfondita e disinvolta	Avanzato
9	Distinto	Efficace (quasi sempre)	Costante (quasi sempre)	Collaborativo	Applicazione con sicurezza e costanza	Certe e sicura	Avanzato
8	Buono	Attiva e pertinente (spesso)	Costante (spesso)	Disponibile	Conoscenza e applicazione	Soddisfacente	Intermedio
7	Più che suff	Attiva (sovente)	Attivo (sovente)	Selettivo	Accettazione regole principali	Globale	Intermedio

6	Suff	Dispersiva settoriale (talvolta)	Settorial e talvolta	Dipendente , poco adattabile	Guidato essenziale	Essenzial e parziale	Base
5 e > 5	No n suff	Non partecipa Passiva oppositiva	Assente Quasi mai Mai/assent e	Conflittuale , apatico, passivo	Rifiuto Insofferenza non applicazione	Non conosce	Non raggiunto

ATTIVITÀ DI RECUPERO

Sarà effettuata in itinere per coloro che presentano difficoltà motorie di base. Si interverrà durante lo svolgimento delle lezioni attraverso attività individualizzate o di gruppo.

ALUNNI BES

Per gli alunni BES saranno attuate delle personalizzazioni o individualizzazioni delle proposte didattiche con l'utilizzo di diversi mediatori didattici per stimolare i vari stili di apprendimento

Le attività saranno calibrate sul singolo alunno cercando di valorizzare le potenzialità e personalizzare le richieste con modifiche strutturali, procedurali o adeguando tempi e spazi.

OBIETTIVI ESSENZIALI PRIMO BIENNIO

CONOSCENZE	ABILITA'/CAPACITA'	COMPETENZE
I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base) Semplici modalità codificate di comunicazione verbale e non verbale Nozioni e regolamenti di base degli sport di squadra e individuali praticati I principi fondamentali sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni Alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale (apparato locomotore) Conoscere le capacità coordinative e le loro caratteristiche Il doping e il suo effetto	Rielaborare schemi motori semplici Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata Riconoscere ed applicare con l'aiuto del docente alcune tabelle riferite a test motori di base Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti Manifestare emozioni e stati d'animo Interagire all'interno del gruppo	Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità Imparare a riconoscere le proprie abilità Esercitare la pratica motoria e sportiva Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

La progettazione di Scienze Motorie e Sportive è finalizzata nel secondo biennio e al quinto anno all'acquisizione di conoscenze, abilità e competenze in linea con la maturazione psicofisica degli alunni. Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età 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 di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta. Le conoscenze, abilità e competenze che si conseguono al termine del percorso di studi non sono aspetti esclusivamente legati alla pratica motoria e sportiva, ma riguardano l'educazione complessiva del discente, in collegamento con gli altri linguaggi.

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento, e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria.		
COMPETENZE DI CITTADINANZA	Agire in modo autonomo e responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni		
O.S.A.	**CONOSCENZE**	**ABILITA'**	**COMPETENZE**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi	- L'organizzazione del corpo umano - Approfondimento dell'anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati - Apparato cardiocircolatorio - Sistema muscolare - Capacità condizionali/coordinative - Capacità espressivo-comunicative	- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori - Analizzare riprodurre schemi motori semplici e complessi - Mantenere e/o recuperare l'equilibrio in situazioni diverso non abituale - Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti - Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva - Rilevare,analizzare tempi misure risultati - Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati ed effettuare semplici operazioni statistiche - Adeguare l'intensità di lavoro la durata della prova - Adeguare la respirazione durante lo sforzo alla richiesta della prestazione	Saper ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche da eseguire collettivamente e individualmente
Sperimentare varie tecniche espressivo comunicative in lavori individuali e di gruppo che potranno suscitare un'autoriflessione	- Diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione	- Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione di rilassamento - Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione - Eseguire interpretare una sequenza ritmica musicale (step) - Utilizzare i diversi schemi motori abilità in una coreografia di gruppo o individuale	Saper utilizzare e codificare linguaggi verbali/non verbali in diverse situazioni.

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	Un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, partecipazione nell'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente valorizzerà le propensioni individuali e l'attitudine nei ruoli definiti		
COMPETENZE DI CITTADINANZA	Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Rilevare problemi/ Acquisire e interpretare informazioni		
O.S.A.	**CONOSCENZE**	**ABILITA'**	**COMPETENZE**

Maggior coinvolgimento anche nell'organizzazione sportive della scuola Olimpiadi/Paralimpiadi nel contesto storico	- Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati - I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo - Storia delle Olimpiadi dalla nascita all'età moderna	- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere attività ruolo più adatto alle proprie capacità fisiche e tecniche - Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali - Elaborare autonomamente o in gruppo strategie di gioco - Raggiungere un obiettivo comune - Collocare e riconoscere eventi salienti delle Olimpiadi nel contesto storico	Porsi un obiettivo, dichiararlo e allenarsi per raggiungerlo Partecipazioni ai tornei Accettare il ruolo più funzionale alla propria squadra Saper discutere e argomentare gli eventi storici che hanno coinvolto e caratterizzato le Olimpiadi

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività. Dovrà conoscere le informazioni relative al primo soccorso.		
COMPETENZE DI CITTADINANZA	Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni		
O.S.A.	**CONOSCENZE**	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	- I principi fondamentali della sicurezza in palestra - Le norme della sicurezza stradale	- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni - Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni	Effettuare la corretta assistenza ad un compagno in diverse situazioni Videoregistrare e individuare comportamenti virtuosi o censurabili in vari contesti stradali e suggerire possibili modalità di correzione

Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità	- Il concetto di salute - I pilastri della salute - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute - Norme igieniche per la pratica sportiva - Principali norme per una corretta alimentazione	- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza - Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo	In coppia o in piccoli gruppi, proporre/dimostrare esercizi a corpo libero curando la corretta esecuzione e postura e correggere l'esecuzione del compagno.
Dovrà conoscere informazioni relative all'intervento di primo soccorso	- Il codice comportamentale del primo soccorso - Il trattamento dei traumi più comuni - Le dipendenze	- Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso	A gruppi o individualmente scegliere un argomento di pronto soccorso da sviluppare in forma sia espositiva sia pratica di fronte alla classe.

MEZZI, STRUMENTI, SPAZI

Saranno utilizzati grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati. Le attività si svolgeranno nella palestra, campi esterni e aula. Per quanto riguarda le lezioni teoriche verrà utilizzato il libro di testo: ATTIVI ! Spunti didattici reperiti nel WEB, Video, piattaforma Gsuite.

METODOLOGIA

La proposta didattica sarà svolta con l’utilizzo di diverse metodologie e strumenti. Per quanto attiene le lezioni pratiche, la metodologia utilizzata prevede lezioni frontali, esercitazioni individuali o in piccoli gruppi ed attività personalizzate e di ricerca. Saranno utilizzati in alternanza i metodi analitico e globale,

seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi; quando possibile l'insegnante sarà individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente. Sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecnico-teoriche e la pratica; si lavorerà in circuiti, stazioni e percorsi per sfruttare al meglio il tempo, spazio e attrezzature disponibili. Negli sport individuali e di squadra il carattere di competitività deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa, in modo da promuovere l'abitudine alla pratica sportiva. Nel corso dell'anno scolastico sarà effettuato costantemente il monitoraggio delle capacità e il recupero in itinere. Per gli esoneri alle attività pratiche si prevede il coinvolgimento dello studente attraverso: sia attività di collaborazione nell'organizzare le lezioni pratiche e sia conoscenze teoriche sugli argomenti proposti alla classe .

Il dipartimento di S. Motorie