



**LICEO SCIENTIFICO STATALE "E. Fermi"**

Viale Europa, 97100 Ragusa - tel. 0932.251136 / fax 0932.252830

Codice Fiscale: 92020910888 - Codice Meccanografico: RGPS01000R - CUF: UFZKRF

sito [www.liceofermigov.it](http://www.liceofermigov.it) - e-mail: [rgps01000r@pec.istruzione.it](mailto:rgps01000r@pec.istruzione.it) - [rgps01000r@istruzione.it](mailto:rgps01000r@istruzione.it)

**PROGETTAZIONE DI DIPARTIMENTO  
SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

Il percorso del liceo scientifico è indirizzato allo studio del nesso tra cultura scientifica e tradizione umanistica. Favorisce l'acquisizione delle conoscenze e dei metodi propri della matematica, della fisica e delle scienze naturali. Guida lo studente ad approfondire e a sviluppare le conoscenze e le abilità e a maturare le competenze necessarie per seguire lo sviluppo della ricerca scientifica e tecnologica e per individuare le interazioni tra le diverse forme del sapere, assicurando la padronanza dei linguaggi, delle tecniche e delle metodologie relative, anche attraverso la pratica laboratoriale (art. 8 comma 1 del DPR 89/2010).

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. L'intervento educativo della disciplina non si basa solo su aspetti pratici e specifici della materia, ma sul raggiungimento e di una cultura del movimento e sull'approfondimento della corporeità, attraverso un percorso operativo che consenta un approccio diverso, più consapevole, al concetto di salute dinamica e alla cultura propria dello sport e del movimento.

**PECUP**

Gli studenti, a conclusione del percorso di studio, oltre a raggiungere i risultati di apprendimento comuni, dovranno:

- aver acquisito una formazione culturale equilibrata nei due versanti dei linguaggi non verbali e scientifico
- saper utilizzare strumenti di calcolo e di rappresentazione per la modellizzazione e la risoluzione di problemi
- aver raggiunto una conoscenza sicura dei contenuti fondamentali delle scienze fisiche e naturali (chimica, biologia, anatomia, fisiologia) e, anche attraverso l'uso sistematico del laboratorio, una padronanza dei linguaggi specifici e dei metodi di indagine propri delle scienze sperimentali
- essere consapevoli delle ragioni che hanno prodotto lo sviluppo scientifico e tecnologico nel tempo, in relazione ai bisogni e alle domande di conoscenza dei diversi contesti, con attenzione critica alle dimensioni tecnico-applicative ed etiche delle conquiste scientifiche, in particolare quelle più recenti
- saper cogliere la potenzialità delle applicazioni dei risultati scientifici nella vita quotidiana.

Gli studenti del Liceo Scientifico sezione Sportiva, a conclusione del percorso di studio, oltre a raggiungere i risultati di apprendimento comuni, dovranno:

- saper applicare i metodi della pratica sportiva in diversi ambiti;
- saper elaborare l'analisi critica dei fenomeni sportivi, la riflessione metodologica sullo sport e sulle procedure sperimentali ad esso inerenti;
- essere in grado di ricercare strategie atte a favorire la scoperta del ruolo pluridisciplinare e sociale dello sport;
- saper approfondire la conoscenza e la pratica delle diverse discipline sportive;

- essere in grado di orientarsi nell'ambito socioeconomico del territorio e nella rete di interconnessioni che collega fenomeni e soggetti della propria realtà territoriale con contesti nazionali ed internazionali.

**COMPETENZE CHIAVE EUROPEE** (Raccomandazione del Consiglio dell'Unione europea relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente del 22/05/2018).

“Le competenze chiave sono quelle di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personali, l'occupabilità, l'inclusione sociale, uno stile di vita sostenibile, una vita fruttuosa in società pacifiche, una gestione della vita attenta alla salute e la cittadinanza attiva. Esse si sviluppano in una prospettiva di apprendimento permanente, dalla prima infanzia a tutta la vita adulta, mediante l'apprendimento formale, non formale e informale in tutti i contesti, compresi la famiglia, la scuola, il luogo di lavoro, il vicinato e altre comunità.”

“Le competenze chiave sono considerate tutte di pari importanza; ognuna di esse contribuisce a una vita fruttuosa nella società. Le competenze possono essere applicate in molti contesti differenti e in combinazioni diverse. Esse si sovrappongono e sono interconnesse; gli aspetti essenziali per un determinato ambito favoriscono le competenze in un altro. Elementi quali il pensiero critico, la risoluzione di problemi, il lavoro di squadra, le abilità comunicative e negoziali, le abilità analitiche, la creatività e le abilità interculturali sottendono a tutte le competenze chiave.” (PAG.14 Raccomandazione del Consiglio dell'Unione europea relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente)

Il quadro di riferimento delinea otto tipi di competenze chiave:

- competenza alfabetica funzionale;
- competenza multilinguistica;
- competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria;
- competenza digitale;
- competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare;
- competenza in materia di cittadinanza;
- competenza imprenditoriale;
- competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

## **COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA**

- **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 e di lavoro.  
**Progettare:** elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro, 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.

### **Comunicare**

- *comprendere* messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali)
- *rappresentare* eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali).

- **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.

- **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.
- **Risolvere problemi:** affrontare situazioni problematiche costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti e le risorse adeguate, raccogliendo e valutando i dati, proponendo soluzioni utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline.
- **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.
- **Acquisire ed interpretare l'informazione:** acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

## COMPETENZE TRASVERSALI E DISCIPLINARI

### Parte prima: Competenze trasversali europee e di cittadinanza

1.1 AREA METODOLOGICA		
COMPETENZE EUROPEE	COMPETENZE DI CITTADINANZA	COMPETENZA
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare	Imparare ad imparare	Acquisire un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali. Organizzare la propria attività fisica al di fuori dell'ambito scolastico. Individuare, scegliere ed utilizzare le varie possibilità di informazione, formazione per obiettivi, mantenimento della salute psico-fisica. Sperimentare la metodologia CLIL per migliorare le competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese
	Individuare collegamenti e relazioni	Essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati e saperne valutare i criteri.
	Individuare collegamenti e relazioni	Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline

## 1.2 AREA LOGICO - ARGOMENTATIVA

COMPETENZE EUROPEE	COMPETENZE DI CITTADINANZA	COMPETENZA
Competenza alfabetica funzionale	Comunicare Acquisire ed interpretare l'informazione	Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico, corporeo) e di diversa complessità Utilizzare linguaggi diversi (verbale, non verbale, scientifico, simbolico)
Competenza matematica	Risolvere problemi	Acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare problemi e a individuare possibili soluzioni a) Affrontare situazioni motorie complesse, individuali e di squadra b) Raccogliere e valutare i dati per migliorare le prestazioni individuali e di squadra c) Proporre soluzioni utilizzando le conoscenze acquisite e le capacità motorie maturate

## 1.3 AREA LINGUISTICA E COMUNICATIVA

COMPETENZE EUROPEE	COMPETENZE DI CITTADINANZA	COMPETENZA
Competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie	Imparare ad imparare	Saper leggere e comprendere testi complessi di diversa natura, cogliendo le implicazioni e le sfumature di significato proprie di ciascuno di essi
Competenza alfabetica funzionale	Comunicare	Esporre oralmente in modo appropriato, adeguando la propria esposizione ai diversi contesti. Sviluppare competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese secondo la metodologia CLIL.
Competenza digitale	Comunicare	Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare.

## 1.4 AREA TECNOLOGICA

COMPETENZE EUROPEE	COMPETENZE DI CITTADINANZA	COMPETENZA
Competenza digitale	Acquisire ed elaborare l'informazione	Essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle attività di studio e di approfondimento.

<b>1.5 AREA DELL'AUTONOMIA E DELL'IMPRENDITORIALITA'</b>		
<b>COMPETENZE EUROPEE</b>	<b>COMPETENZE DI CITTADINANZA</b>	<b>COMPETENZA</b>
Competenza imprenditoriale	Agire in modo autonomo e responsabile	Essere in grado di spendere le competenze acquisite in un contesto lavorativo affine al percorso liceale.
Competenza imprenditoriale	Agire in modo autonomo e responsabile	Organizzare il lavoro in modo autonomo e autovalutare il processo di apprendimento.
Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali	Agire in modo autonomo e responsabile	Collaborare, partecipare, lavorare in gruppo.

## **Parte seconda: Competenze trasversali e disciplinari - SCIENZE MOTORIE**

### **2.1 FINALITA' SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA**

Alla fine del primo biennio gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi:

- Riconoscere il ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con altri linguaggi;
- Svolgere attività motorie e sportive sulla base delle proprie potenzialità;
- Riconoscere i comportamenti funzionali al mantenimento della salute e alla prevenzione degli infortuni;
- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile e sociale;
- Conoscere i principi generali della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto e assumere comportamenti funzionali di benessere psicofisico.
- Conoscere alcune attività motorie in ambiente naturale, nel rispetto del patrimonio territoriale.

Alla fine del secondo biennio gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi:

- Acquisire il completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le capacità motorie;
- Acquisire capacità, conoscenze trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute, sport) attraverso il conseguimento di brevetti di istruttore, arbitro, giudice di gara.
- Conoscere i principi generali di educazione alimentare, in relazione all'attività fisica, sportiva, nonché di igiene personale che favoriscano uno stato di buona salute.

- Formare uno studente con una ampia cultura generale orientato alla conoscenza del mondo dello sport e alla pratica sportiva.

Alla fine del quinto anno, gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi:

- Utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
- Conoscere le metodologie di allenamento.
- Utilizzare le capacità coordinative in situazioni complesse
- Praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Assumere comportamenti e stili di vita attivi nei confronti della salute dinamica

<b>Obiettivi disciplinari per competenze, abilità, conoscenze</b>	
<b>COMPETENZA 1 – MOVIMENTO</b>	
<b>Classe prima</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza personale sociale, competenze digitali, comunicare, imparare ad imparare, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (Clil)	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, assi e piani, schemi motori</p> <p>Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e muscolare.</p> <p>Conoscere le capacità condizionali con particolare riferimento alla resistenza: definizione, classificazione, fattori, metodi di allenamento, effetti sulla prestazione e sulla salute.</p> <p>Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</p>	<p>Utilizzare consapevolmente il linguaggio specifico per descrivere ed eseguire schemi motori statici e dinamici nel movimento.</p> <p>Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.</p> <p>Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</p> <p>Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente, attività in plein air.</p>
<b>Classe seconda</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza personale sociale, competenze digitali, comunicare, imparare ad imparare, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (Clil)	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>

<p>Conoscere la differenza tra le due tipologie di capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>La velocità: definizione, classificazione, metodi, principi, meccanismo lattacido</p> <p>Conoscere il processo motorio e gli apparati di riferimento: nervoso e muscolo scheletrico.</p> <p>Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</p>	<p>Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento, potenziando e padroneggiando gli schemi motori di base.</p> <p>Riconoscere le capacità coordinative e condizionali coinvolte nei vari movimenti.</p> <p>Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</p> <p>Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente, attività in plein air.</p>
---	---

### Classe terza

#### Competenze trasversali europee e di cittadinanza

Competenza alfabetica funzionale, competenza digitale. comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, porsi problemi ed individuare ipotesi, progettare, ,competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(CliI)

#### CONOSCENZE

#### ABILITÀ

<p>Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.</p> <p>Definire, classificare il movimento e le capacità motorie e gli apparati di riferimento: muscolo-scheletrico-articolare.</p> <p>La forza: definizione, fattori classificazione, metodiche di allenamento, principi.</p> <p>Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.</p>	<p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.</p> <p>Riconoscere le principali capacità motorie coinvolte nel movimento.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi, autovalutarsi.</p> <p>Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.</p>
--	--

### Classe quarta

#### Competenze trasversali europee e di cittadinanza

Competenza alfabetica funzionale, competenza digitale. comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, porsi problemi ed individuare ipotesi, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (CliI)

#### CONOSCENZE

#### ABILITÀ

<p>Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.</p> <p>Definire, classificare le capacità coordinative speciali.</p> <p>La flessibilità: definizione, classificazione, metodiche di allenamento, principi</p> <p>Approfondire la conoscenza del sistema nervoso e muscolare.</p> <p>Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.</p>	<p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.</p> <p>Riconoscere le principali capacità motorie coinvolte nel movimento.</p> <p>Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi, autovalutarsi</p> <p>Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.</p>
--	---

--	--

**Quinto anno**

**Competenze trasversali europee e di cittadinanza**

Competenza alfabetica funzionale, competenza digitale, competenza matematica, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese, mediante attivazione di moduli con metodologia Clil.

**CONOSCENZE**

**ABILITA'**

<p>Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.</p> <p>Allenamento sportivo e correlazione capacità condizionali.</p> <p>Studio dei sistemi energetici.</p> <p>Definizione, classificazione e principi dell'allenamento.</p> <p>Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita.</p> <p>Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.</p>	<p>Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.</p> <p>Eeguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.</p> <p>Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning.</p> <p>Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati.</p>
---	--

**Obiettivi disciplinari per competenze, abilità, conoscenze**

**COMPETENZA 2 – IL LINGUAGGIO DEL CORPO**

**Classe prima**

**Competenze trasversali europee e di cittadinanza**

Competenza personale sociale, competenze digitali, comunicare, imparare ad imparare, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clil)



<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.</p> <p>Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.</p> <p>Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p>	<p>Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p> <p>Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.</p>
<b>Classe seconda</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
<p>Competenza personale sociale, competenze digitali, comunicare, imparare ad imparare, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Cil)</p>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere le diverse possibilità di espressione corporea.</p> <p>Conoscere l'alfabeto dei gesti.</p> <p>Conoscere l'importanza del ritmo e della musica nelle azioni motorie e sportive.</p>	<p>Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</p> <p>Individuare modalità espressive gestuali per comunicare.</p> <p>Gli aspetti comunicativi e relazionali dell'espressività corporea.</p>
<b>Classe terza</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
<p>Competenza alfabetica funzionale, competenze digitali, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, porsi problemi ed individuare ipotesi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Cil)</p>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere codici della comunicazione corporea.</p> <p>Conoscere tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento</p>	<p>Saper dare significato al movimento (semantica).</p> <p>Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni</p>

<b>Classe quarta</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza alfabetica funzionale, competenze digitali, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, porsi problemi ed individuare ipotesi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clil)	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere codici della comunicazione corporea.</p> <p>Comprendere il rapporto tra respirazione e benessere psico-fisico.</p> <p>Conoscere le proprie emozioni e reazioni</p>	<p>Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).</p> <p>Interiorizzare una immagine positive del proprio corpo. Fare per conoscere.</p>
<b>Quinto anno</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza alfabetica funzionale, competenza matematica, competenza digitale, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, risolvere problemi,competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese mediante attivazione di moduli con metodologia Clil	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico. ).</p> <p>Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</p>	<p>Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi interdisciplinari.</p> <p>Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</p>

<b>Obiettivi disciplinari per competenze, abilità, conoscenze</b>	
<b>COMPETENZA 3– GIOCO SPORT</b>	
<b>Classe prima</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza personale e sociale, competenze digitali, imparare ad imparare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile,competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clil)	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>

<p>Conoscere la storia, i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.</p> <p>Conoscere la terminologia, e il regolamento tecnico degli sport praticati.</p> <p>Le regole dello sport e il fair play.</p>	<p>Eseguire e controllare i fondamentali individuali degli sport.</p> <p>Praticare vari giochi presportivi, sportivi e di movimento.</p> <p>Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto.</p> <p>Competere correttamente, all'insegna del fair play.</p> <p>Rispettare indicazioni, regole e turni.</p>
---	---

**Classe seconda**

**Competenze trasversali europee e di cittadinanza**

Competenza personale e sociale, competenze digitali, imparare ad imparare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (Clil)

**CONOSCENZE**

**ABILITA'**

<p>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati</p> <p>Conoscere le caratteristiche principali delle attività motorie svolte.</p> <p>Conoscere gli aspetti essenziali della storia di uno sport e i suoi rapporti con i principali avvenimenti dell'età contemporanea.</p>	<p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportiva.</p> <p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.</p>
--	---

**Classe terza**

**Competenze trasversali europee e di cittadinanza**

Competenza alfabetica funzionale, saper comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, porsi problemi ed individuare ipotesi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (Clil)

**CONOSCENZE**

**ABILITA'**

<p>Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport.</p> <p>Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p> <p>Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>	<p>Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e situazioni anche proponendo varianti.</p> <p>Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.</p> <p>Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport</p>
---	--

#### Classe quarta

#### Competenze trasversali europee e di cittadinanza

Competenza alfabetica funzionale, saper comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, porsi problemi ed individuare ipotesi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (Clil)

#### CONOSCENZE

#### ABILITA'

<p>Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport.</p> <p>Approfondire l'aspetto educativo e sociale dello sport.</p>	<p>Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e situazioni anche proponendo varianti.</p> <p>Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.</p> <p>Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport</p>
--	--

#### Quinto anno

#### Competenze trasversali europee e di cittadinanza

Competenza alfabetica funzionale, competenza matematica, competenze digitali, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese mediante attivazione di moduli con metodologia Clil

#### CONOSCENZE

#### ABILITA'

<p>Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.</p> <p>Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport.</p> <p>Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive.). Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.</p>	<p>Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.</p> <p>Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.</p> <p>Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse...).</p>
---	--

#### Obiettivi disciplinari per competenze, abilità, conoscenze

#### COMPETENZA 4 – SALUTE E BENESSERE

<b>Classe prima</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza personale sociale, competenze digitali, comunicare, imparare ad imparare, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clil)	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza in palestra.</p> <p>I principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute.</p> <p>Principali norme per una corretta alimentazione.</p>	<p>Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto.</p> <p>Applicare i comportamenti di base riguardo igiene, alimentazione e sicurezza.</p> <p>Assumere e mantenere posizioni corrette.</p>
<b>Classe seconda</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza personale sociale, competenze digitali, comunicare, imparare ad imparare, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clil)	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso.</p> <p>Comprendere l'importanza di una alimentazione bilanciata.</p> <p>I rischi connessi all'uso di sostanze come alcool, droghe e tabacco.</p>	<p>Rispettare il materiale scolastico e I tempi di esecuzione dei compagni.</p> <p>Applicare i comportamenti di base riguardo igiene, alimentazione e sicurezza.</p> <p>Assumere e mantenere posizioni corrette.</p>
<b>Classe terza</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza alfabetica funzionale, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, competenza matematica, competenza digitale, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clil)	
<b>CONOSCENZE</b>	

<p>Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.</p> <p>Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.</p> <p>Conoscere i principi attinenti allo sport e alla tutela della salute.</p>	<p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.</p> <p>Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.</p> <p>Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere</p>
--	---

#### Classe quarta

#### Competenze trasversali europee e di cittadinanza

Competenza alfabetica funzionale, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, competenza matematica, competenza digitale, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (Clil)

#### CONOSCENZE

#### ABILITÀ

<p>Conoscere il codice comportamentale del primo soccorso.</p> <p>Conoscere il significato di metabolismo e del fabbisogno energetico.</p> <p>Conoscere le patologie connesse a comportamenti alimentari scorretti.</p> <p>Conoscere i rischi connessi all'uso del doping nello sport.</p>	<p>Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso.</p> <p>Adottare comportamenti alimentari responsabili.</p> <p>Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.</p>
--	---

#### Quinto anno

#### Competenze trasversali europee e di cittadinanza

Competenza alfabetica funzionale, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, competenza matematica, competenza digitale, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese, mediante attivazione di moduli con metodologia Clil

#### CONOSCENZE

#### ABILITÀ

<p>Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.</p> <p>Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.</p> <p>Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.</p>	<p>Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso. La BLS.</p> <p>Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning</p>
--	--

**Obiettivi disciplinari per competenze, abilità, conoscenze**

**COMPETENZA 5 – RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

**Classe prima**

**Competenze trasversali europee e di cittadinanza**

Competenza personale e sociale, sviluppo sostenibile, imparare ad imparare, comunicare, competenze digitali, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clil)

**CONOSCENZE**

**ABILITÀ**

Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.

Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva.

Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.

Orientarsi con l'uso di una mappa e/o bussola.

Adeguare abbigliamento e attrezzatura alle diverse attività.

Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.

**Classe seconda**

**Competenze trasversali europee e di cittadinanza**

Competenza personale e sociale, sviluppo sostenibile, imparare ad imparare, comunicare, competenze digitali, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clil)

**CONOSCENZE**

**ABILITÀ**

<p>Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.</p> <p>Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva</p>	<p>Praticare in forma globale varie attività all'aperto.</p> <p>Orientarsi con l'uso di una bussola.</p> <p>Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici</p>
---	---

**Classe terza**

**Competenze trasversali europee e di cittadinanza**

Competenza alfabetica funzionale, sviluppo sostenibile, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, competenza matematica, competenza digitale, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (Clil)

**CONOSCENZE**

**ABILITÀ**

<p>Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.</p> <p>Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva.</p>	<p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti adeguando abbigliamento ed attrezzature alle diverse attività.</p> <p>Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici</p>
--	--

**Classe quarta**

**Competenze trasversali europee e di cittadinanza.**

Competenza alfabetica funzionale, sviluppo sostenibile, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, competenza matematica, competenza digitale, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese (Clil)

**CONOSCENZE**

**ABILITÀ**



<p>Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche</p> <p>Conoscere i contributi innovativi della tecnologia legati allo sport.</p> <p>Conoscere l'uso del cardiofrequenzimetro.</p> <p>La tecnologia applicata al fitness</p>	<p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti adeguando abbigliamento ed attrezzature alle diverse attività.</p> <p>Utilizzare strumenti tecnologici ed informatici nell'attività sportiva</p>
<b>Quinto anno</b>	
<p><b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b></p> <p>Competenza alfabetica funzionale, sviluppo sostenibile, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, competenza matematica, competenza digitale, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese mediante attivazione di moduli con metodologia Clil</p>	
<p><b>CONOSCENZE</b> <span style="float: right;"><b>ABILITA'</b></span></p>	
<p>Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.</p> <p>Strumenti tecnologici di supporto all'attività sportiva</p>	<p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti adeguando abbigliamento ed attrezzature alle diverse attività.</p> <p>Utilizzare strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, tablet, Smartphone)</p> <p>Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.</p>

### Parte terza: Competenze trasversali e disciplinari - Discipline Sportive

#### 3.1 Finalità specifiche della disciplina

Alla fine del primo biennio, viste le Indicazioni Nazionali per la materia "Discipline Sportive" (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali:

- Saper integrare le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo;
- Acquisire gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione sportiva e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva;
- Affinare le condotte motorie e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport programmati.

Alla fine del secondo biennio, viste le Indicazioni Nazionali per la materia "Discipline Sportive" (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali:

- Ampliare le conoscenze teoriche e tecnico-pratiche delle specialità e delle discipline sportive praticate nel secondo biennio con approfondimenti specifici;
- Conoscere le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazione tecniche e per livelli di apprendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione;
- Acquisire gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato;
- Affinare la produzione dei gesti sportivi e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport praticati.

Alla fine del quinto anno, viste le Indicazioni Nazionali per le materia “Discipline Sportive” (DPR n. 52 del 5 Marzo del 2013), gli studenti dovranno perseguire i seguenti obiettivi generali:

- Ampliare le conoscenze teoriche e tecnico-pratiche delle specialità e delle discipline sportive praticate nel quinto anno con approfondimenti specifici e analisi comparate con gli sport praticati nel corso dei due bienni precedenti;
- Conoscere le tematiche della programmazione dell’allenamento sportivo differenziato per specializzazione tecniche e per livelli di apprendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione;
- Acquisire gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato;
- Affinare la produzione dei gesti sportivi e padroneggiare i fondamentali tecnici degli sport praticati, gestire compiti di arbitraggio e giuria.

<b>Obiettivi disciplinari per competenze, abilità, conoscenze</b>	
<b>Primo biennio</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza personale sociale, competenze digitali, comunicare, imparare ad imparare, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Cil)	
<b>SPORT INDIVIDUALE OUTDOOR - ATLETICA</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>

<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento, organizzazione federale.</p> <p>Teoria delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare). Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p>	<p>Tecniche di esecuzione dei propedeutici del gesto sportivo nelle discipline di base.</p> <p>Tecniche di esecuzione del gesto sportivo nelle discipline di base.</p> <p>Tattiche di gara</p> <p>Gestione arbitrale</p>
<b>NUOTO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento, organizzazione federale (FIN, CONI e CIO).</p> <p>Teoria degli stili, struttura delle tecniche di esecuzione del gesto sportive. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p>	<p>Tecniche di esecuzione dei propedeutici del gesto sportivo negli stili di base.</p> <p>Tecniche di esecuzione del gesto sportivo negli stili di base.</p> <p>Tattiche di gara.</p> <p>Gestione arbitrale</p>
<b>GIOCO SPORTIVO INDOOR- PALLACANESTRO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIP e CONI e CIO).</p> <p>Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p>	<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIP e CONI e CIO).</p> <p>I fondamentali individuali di attacco e difesa.</p> <p>Le collaborazioni.</p> <p>I fondamentali di squadra.</p> <p>Tattiche di gioco</p> <p>Gestione arbitrale</p>
<b>GIOCO SPORTIVO OUTDOOR - RUGBY</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIR e CONI e CIO).</p> <p>Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p>	<p>I fondamentali individuali di attacco e difesa.</p> <p>Le collaborazioni.</p> <p>I fondamentali di squadra.</p> <p>Tattiche di gioco</p> <p>Gestione arbitrale</p>

<b>Secondo biennio</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
Competenza alfabetica funzionale, competenza digitale. comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, porsi problemi ed individuare ipotesi, progettare, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese(Clii)	
<b>SPORT INDIVIDUALE OUTDOOR - ATLETICA</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Completamento dello studio delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare).</p> <p>Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi.</p> <p>Teoria e metodologia dell'allenamento.</p> <p>Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness.</p> <p>Strumenti e tecniche di apprendimento.</p> <p>Specificità dei programmi di allenamento.</p> <p>Atletica e disabilità, elementi conoscitivi, organizzazione federale, sport paraolimpico, CONI e CIP</p>	<p>Tecniche di esecuzione dei propedeutici del gesto sportivo nelle discipline di base.</p> <p>Tecniche di esecuzione del gesto sportivo nelle discipline di base.</p> <p>Tattiche di gara.</p> <p>Gestione arbitrale e organizzazione gare</p>
<b>SPORT DI COMBATTIMENTO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Classificazione degli sport di combattimento.</p> <p>Arti marziali e agonismo, regolamenti, organizzazione federale, enti di promozione sportiva.</p> <p>Struttura del gesto tecnico</p> <p>Teoria e metodologia dell'allenamento</p> <p>Specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione</p> <p>Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica</p> <p>Sport di combattimento e disabilità</p>	<p>Tecniche di esecuzione del gesto sportivo della disciplina praticata.</p> <p>Tecnica di esecuzione dei propedeutici.</p> <p>Gestione arbitrale</p>
<b>GIOCO SPORTIVO INDOOR - PALLAVOLO</b>	

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIPAV, CONI e CIO).</p> <p>Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p> <p>Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica.</p> <p>Pallavolo e disabilità</p>	<p>I fondamentali individuali di attacco e difesa.</p> <p>Le collaborazioni.</p> <p>I fondamentali di squadra.</p> <p>Tattiche di gioco.</p> <p>Gestione arbitrale</p>
<b>GIOCO SPORTIVO OUTDOOR - CALCIO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIGC, CONI e CIO).</p> <p>Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p> <p>Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica</p> <p>Calcio e disabilità, sport integrato</p>	<p>I fondamentali individuali di attacco e difesa.</p> <p>Le collaborazioni.</p> <p>I fondamentali di squadra.</p> <p>Tattiche di gioco.</p> <p>Gestione arbitrale</p>
<b>Quinto anno</b>	
<b>Competenze trasversali europee e di cittadinanza</b>	
<p>Competenza alfabetica funzionale, competenza digitale, competenza matematica, comunicare, acquisire ed interpretare informazioni, risolvere problemi, competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese mediante attivazione di moduli con metodologia Clil</p>	
<b>SPORT PRATICATO PERSONALE ( Individuale / squadra)</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FEDERAZIONE DI RIFERIMENTO, CONI e CIO).</p> <p>Sport di squadra, Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra.</p> <p>Sport individuale, Struttura del gesto tecnico. Teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.</p> <p>Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica</p> <p>Sport praticato e disabilità.</p>	<p>Produzione attraverso il metodo della ricerca-studio di saggio breve sullo sport praticato.</p> <p>Esposizione circostanziata di aspetti specifici dello sport praticato utilizzando anche tecnologia informatica.</p> <p>Strutturare percorsi allenanti delle capacità motorie o tecniche relativi ad aspetti specifici dello sport praticato</p>

<b>BENESSERE E SALUTE - FITNESS</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Wellness, fitness e salute.  Fitness a corpo libero indoor e outdoor  Fitness e attrezzi  Fitness aerobico e muscolare  Teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.  Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica  Costi energetici dell'attività fisica, adattamenti cardiocircolatori durante l'esercizio fisico, sviluppo muscolare e respiratorio, rendimento e prestazione, , metabolismo energetico, metodi e test di misurazione e valutazione.</p>	<p>Tecniche di esecuzione di esercizi a corpo libero.  Tecniche di esecuzione di esercizi con attrezzi..  Tecniche di esecuzione di esercizi nei circuiti allenanti.  Strutturare ed eseguire percorsi allenanti delle capacità motorie a corpo libero e con attrezzi.  Somministrare test.</p>
<b>SPORT INDIVIDUALE OUTDOOR - PADDLE TENNIS</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FEDERAZIONE DI RIFERIMENTO, CONI e CIO).  Struttura del gesto tecnico. Teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.  Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica</p>	<p>Tecniche di esecuzione del gesto sportivo della disciplina praticata  Tecnica di esecuzione dei propedeutici  Gestione arbitrale</p>
<b>GIOCO DI SQUADRA - PALLAMANO</b>	
<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>
<p>Cenni storici ed evoluzione, regolamento e organizzazione federale (FIGH, CONI e CIO).  Struttura del gioco, fondamentali individuali, collaborazioni e fondamentali di squadra, teoria e metodologia dell'allenamento specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento e prestazione.  Traumatologia specifica, prevenzione dei danni della pratica. Pallamano e disabilità, sport integrato</p>	<p>I fondamentali individuali di attacco e difesa  Le collaborazioni  I fondamentali di squadra  Tattiche di gioco  Gestione arbitrale</p>

**Fanno parte integrante del curriculum verticale i progetti degli sport in ambiente naturale: Vela e Sci alpino.**

#### **METODOLOGIE MEZZI E STRUMENTI**

Lezione frontale e interattiva, , attività laboratoriale, problem-solving, cooperative learning, flipped classroom, apprendimento cooperativo, attività sincrone e asincrone; Lim, materiale digitale.

**Gli alunni esonerati dalla pratica** per motivi di salute, svolgeranno sistematicamente una relazione scritta (file), descrittiva dei contenuti svolti, parteciperanno con funzioni di arbitraggio, di supporto organizzativo - registrazione dati ecc... all'insegnante e ai compagni.

Saranno sviluppate le competenze linguistiche e comunicative in lingua inglese mediante attivazione di moduli con metodologia Clil, in modalità Flipped classroom, a cura dei docenti che realizzeranno tali moduli.

#### **CRITERI DI VALUTAZIONE E VERIFICHE**

Nella valutazione si farà riferimento ai seguenti aspetti:

- livello delle conoscenze e delle competenze, abilità e capacità maturate;
- miglioramento/potenziamento rispetto il livello di partenza;
- qualità del lavoro scolastico rilevabile in termini di frequenza, partecipazione e interesse dimostrati per le varie attività;
  
- rispetto del materiale e delle norme di convivenza civile

Numero minimo di prove pratiche per quadrimestre: 3

Numero minimo di prove Scritte/orali per quadrimestre: 2

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE -PRATICA

	Conoscenze	Competenze	Abilità
1 - 2	Ha schemi motori di base elementari	Non riesce a valutare e mettere in pratica neppure le azioni motorie più semplici	Non è provvisto di abilità motorie
3 - 4	Rielabora in modo frammentario gli schemi motori di base.	Non riesce a valutare ed applicare le azioni motorie e a compiere lavori di gruppo. Anche nell'effettuare azioni motorie semplici commette gravi errori coordinativi.	E' provvisto solo di abilità motorie elementari e non riesce a comprendere regole.
5	Si esprime motorialmente in modo improprio e non memorizza in maniera corretta il linguaggio tecnico- sportivo.	Non sa analizzare e valutare l'azione eseguita ed il suo esito. Anche guidato commette molti errori nell'impostare il proprio schema di azione.	Progetta le sequenze motorie in maniera parziale ed imprecisa. Comprende in modo frammentario regole e tecniche
6	Memorizza, seleziona, utilizza modalità esecutive, anche se in maniera superficiale.	Sa valutare ed applicare in modo sufficiente ed autonomo le sequenze motorie.	Coglie il significato di regole e tecniche in maniera sufficiente relazionandosi nello spazio e nel tempo.
7 - 8	Sa spiegare il significato delle azioni e le modalità esecutive dimostrando una buona adattabilità alle sequenze motorie. Ha appreso la terminologia tecnico-sportiva.	Sa adattarsi a situazioni motorie che cambiano, assumendo più ruoli e affrontando in maniera corretta nuovi impegni.	Sa gestire autonomamente situazioni complesse e sa comprendere e memorizzare in maniera corretta regole e tecniche. Ha acquisito buone capacità coordinative ed espressive
9 - 10	Sa in maniera approfondita ed autonoma memorizzare selezionare ed utilizzare con corretto linguaggio tecnico – sportivo le modalità esecutive delle azioni motorie.	Applica in modo autonomo e corretto le conoscenze motorie acquisite, affronta criticamente e con sicurezza nuovi problemi ricercando con creatività soluzioni alternative.	Conduce con padronanza sia l'elaborazione concettuale che l'esperienza motoria progettando in modo autonomo e rapido le soluzioni tecnico-tattiche più adatte alla situazione.



### GRIGLIA DI VALUTAZIONE -TEORIA

OBIETTIVO	DESCRITTORE	INDICATORI DI LIVELLO	PUNTI
<b>Conoscenza</b> dei contenuti specifici e relativi al contesto	Il candidato conosce gli argomenti richiesti:	In modo gravemente lacunoso In modo generico, con lacune e scorrettezze In modo approssimativo e con alcune imprecisioni <b>In modo essenziale e complessivamente corretto</b> In modo completo ed esauriente In modo esauriente e dettagliato	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6
<b>Competenze</b> linguistiche e/o specifiche  <b>(correttezza formale, uso del lessico specifico)</b>	Il candidato si esprime applicando le proprie conoscenze ortografiche, morfosintattiche, lessicali e di lessico specifico	In modo gravemente scorretto tale da impedirne la comprensione  <b>In modo non sempre corretto ma globalmente comprensibile</b>  In modo chiaro, corretto, scorrevole e con ricchezza lessicale	<input type="checkbox"/> 0  <input type="checkbox"/> 1  <input type="checkbox"/> 2
<b>capacità</b>	- di sintesi - logiche - di rielaborazione	Nessi logici assenti, sintesi impropria, nessuna rielaborazione personale  <b>Nessi logici esplicitati in modo semplice, sintesi non del tutto esauriente, rielaborazione meccanica</b>  coerenza logica, sintesi efficace e appropriata, rielaborazione critica e personale	<input type="checkbox"/> 0  <input type="checkbox"/> 1  <input type="checkbox"/> 2