LICEO CLASSICO STATALE “G. CEVOLANI”

CURRICOLO DI DIPARTIMENTO

Materia: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

Anno scolastico 2026-2027

PRIMO BIENNIO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del 1' ciclo d'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.

COMPETENZE	***CONOSCENZE***	***ABILITA'/CAPACITA'***	***STANDARD***	***COMPETENZE DI CITTADINANZA***
LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE	• Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, in particolare l'APPARATO SCHELETRICO * Conoscere le funzioni del Riscaldamento e dello Stretching e le conseguenti modificazioni fisiologiche. • Conoscere gli assi e i piani su cui il solido umano si orienta e le posizioni e i movimenti fondamentali • Conoscere la classificazione delle capacità coordinative e condizionali • Conoscere la Prossemica e gli elementi di una comunicazione non verbale efficace ed espressiva	• Sapere semplici concetti sui vari apparati, in particolare sull'Apparato Scheletrico, e saper percepire le variazioni fisiologiche del proprio corpo, anche attraverso la misurazione della frequenza cardiaca. • Saper eseguire movimenti sui vari assi e piani, assumendo posture adeguate alle diverse situazioni • Saper realizzare schemi motori complessi, utili ad elaborare risposte motorie adeguate alle diverse situazioni • Saper comunicare con il corpo idee e sentimenti e saper interpretare gli atteggiamenti degli avversari, adeguando rapidamente le risposte motorie.	L'alunno conosce il proprio corpo e la sua funzionalità; sa utilizzare ed interpretare il linguaggio non verbale; conosce la classificazione delle capacità coordinative e condizionali e sa realizzare schemi motori complessi; conosce le modificazioni fisiologiche che avvengono con la pratica sportiva a breve e a lungo termine. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito	• **COSTRUZIONE DEL SE':** **1** imparare ad imparare **1** progettare **2** agire in modo autonomo e consapevole • **RAPPORTO CON LA REALTA' ESTERNA:** **1** risolvere i problemi **1** individuare i collegamenti **2** acquisire e interpretare informazioni • **RAPPORTO CON GLI ALTRI:** 1 comunicare 1 collaborare e partecipare

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*	*COMPETENZE DI CITTADINANZA*
<u>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u>	• Conoscere i vari sport individuali e di squadra, il Regolamento e le regole del Fair Play, in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva • Conoscere i diversi ruoli nei vari sport e le relative responsabilità • Conoscere strategie efficaci per la risoluzione di problemi, durante la pratica dei vari sport	• Saper praticare i fondamentali individuali dei vari sport, nel rispetto delle regole del Fair Play, per poter scegliere l'attività motoria e sportiva pomeridiana • Saper sperimentare i diversi ruoli nelle attività sportive proposte • Saper applicare strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche, collaborando con i compagni all'interno del gruppo e facendo emergere le proprie potenzialità.	L'alunno conosce i vari sport individuali e di squadra, i Regolamenti, i diversi ruoli e le relative responsabilità e sa praticare i fondamentali individuali degli sport di squadra, rispettando le regole del Fair Play. Conosce strategie efficaci per la risoluzione dei problemi e le sa applicare, collaborando con i compagni e facendo emergere le proprie potenzialità. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito	• **COSTRUZIONE DEL SE':** **1** imparare ad imparare **3** progettare **4** agire in modo autonomo e consapevole • **RAPPORTO CON LA REALTA' ESTERNA:** **1** risolvere i problemi **3** individuare i collegamenti **4** acquisire e interpretare informazioni • **RAPPORTO CON GLI ALTRI:** 1 comunicare 2 collaborare e partecipare

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*	*COMPETENZE DI CITTADINANZA*
<u>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</u>	• Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale (EDUCAZIONE STRADALE) e adottare semplici norme di igiene personale. • Conoscere gli effetti benefici dell'attività fisica e l'importanza di una corretta alimentazione, per uno stile di vita sano e attivo e l'importanza di una corretta postura per la prevenzione di alcune alterazioni dello scheletro (PARAMORFISMI e DISMORFISMI) • Conoscere i rischi e le conseguenze dell'assunzione di sostanze che inducono dipendenza (alcool, droga, tabagismo e doping)	• Saper rispettare le norme di sicurezza della palestra e degli spazi aperti, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità, adottando un atteggiamento idoneo alla prevenzione degli infortuni • Saper salvaguardare la propria salute, curando l'alimentazione, l'igiene personale, la propria postura e praticando attività fisica. Sapere la differenza tra Paramorfismi e Dismorfismi • Saper riconoscere gli effetti nocivi dell'uso di sostanze che possono creare dipendenza e danneggiare la propria salute, adottando comportamenti adeguati e responsabili	L'alunno cura la propria igiene personale e conosce gli effetti benefici dell'attività fisica e l'importanza di una corretta alimentazione, seguendo uno stile di vita sano e attivo. Assume comportamenti responsabili per la salvaguardia della propria salute, evitando l'uso di sostanze che inducono dipendenza e rispettando le norme di sicurezza in palestra, a casa e negli spazi aperti. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito	• **COSTRUZIONE DEL SE':** **1** imparare ad imparare **5** progettare **6** agire in modo autonomo e consapevole • **RAPPORTO CON LA REALTA' ESTERNA:** **1** risolvere i problemi **5** individuare i collegamenti **6** acquisire e interpretare informazioni • **RAPPORTO CON GLI ALTRI:** 1 comunicare 3 collaborare e partecipare

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*	*COMPETENZE DI CITTADINANZA*
<u>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</u>	• Conoscere attività motorie e sportive che si possono realizzare in ambiente naturale • Conoscere e sapersi orientare in ambienti naturali diversificati per il recupero di un rispettoso rapporto verso l'ambiente naturale • Conoscere alcuni strumenti tecnologici utili all'attività motoria e sportiva (cronometro, bussola, rilevazione della f.c., contapassi, Runtastic, preparazione Power Point..)	• Sapere e sperimentare le diverse attività che si possono fare in ambiente naturale • Saper attuare comportamenti corretti e rispettosi verso i diversi ambienti naturali • Saper utilizzare strumenti tecnologici specifici per rilevare dati personali o comunque relativi a determinati sport (cardiofrequenzimetri, cronometri, contapassi, bussole..)	L'alunno rispetta l'ambiente e sa orientarsi nei vari contesti; svolge attività motoria nei diversi ambienti naturali, utilizzando a volte strumenti tecnologici specifici idonei a rilevare dati o prestazioni personali o ad orientarsi nell'ambiente. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito	• **COSTRUZIONE DEL SE':** **1** imparare ad imparare **7** progettare **8** agire in modo autonomo e consapevole • **RAPPORTO CON LA REALTA' ESTERNA:** **1** risolvere i problemi **7** individuare i collegamenti **8** acquisire e interpretare informazioni • **RAPPORTO CON GLI ALTRI:** 1 comunicare 4 collaborare e partecipare

SECONDO BIENNIO

Con il fine di migliorare la formazione motoria e sportiva degli studenti, continuerà l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità. A questa età gli studenti acquisiscono una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

COMPETENZE	***CONOSCENZE***	***ABILITA'/CAPACITA'***	***STANDARD***
LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE	• Conoscere le Capacità Coordinative e Condizionali (CAPACITA' MOTORIE) e le principali metodiche di allenamento, per il loro miglioramento funzionale • Conoscere varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, anche attraverso il Ballo. • Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva * Conoscere l'Apparato Muscolare e Cardio-Circolatorio e Respiratorio	• Saper applicare le metodiche di allenamento delle capacità coordinative e condizionali, elaborando risposte motorie precise e utilizzando correttamente l'orientamento, lo spazio e il tempo • Saper migliorare il proprio ritmo, la coordinazione e la capacità espressiva e saper auto-valutare l'esperienza vissuta e la propria prestazione, al fine di correggersi e migliorare • Saper percepire le variazioni fisiologiche indotte da attività di diversa durata e intensità * Sapere concetti fondamentali di anatomia e fisiologia dell'Apparato Cardio-Circolatorio e Respiratorio.	L'alunno conosce le principali metodiche di allenamento delle Capacità Coordinative e Condizionali, le sa applicare e sa percepire le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Conosce diverse tecniche espressivo-comunicative che permettono di suscitare un'autovalutazione e un'autoanalisi. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*
<u>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</u>	• Conoscere i fondamentali individuali e di squadra dei vari sport, ricercando l'affiatamento e la collaborazione all'interno del gruppo • Conoscere le proprie capacità e abilità e le strategie adeguate per utilizzarle e valorizzarle al meglio • Conoscere la teoria, la tecnica e la tattica degli sport praticati, per poterle adattare e trasferire alle diverse situazioni di gioco	• Sapersi confrontare, nei giochi di squadra, in modo onesto e corretto con i compagni, nel rispetto delle regole e del Fair Play • Saper collaborare con il gruppo, utilizzando e valorizzando le attitudini e le propensioni individuali • Saper trasferire tecniche e tattiche dei diversi giochi sportivi a spazi e tempi disponibili, adattandole alle capacità individuali	Lo studente conosce la teoria, la tecnica e la tattica degli sport praticati e sa progettare e portare a termine diverse strategie in situazione di gioco o di gara. Conosce le proprie capacità e abilità e cerca di valorizzarle al meglio. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	• Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione sul benessere psico-fisico e i principali disturbi alimentari (Anoressia, Bulimia, Obesità). Cenni di Alimentazione dello Sportivo. • Conoscere le modificazioni cardio-circolatorie e respiratorie indotte nel nostro corpo dall'attività fisica e sportiva per comprendere l'importanza della pratica motoria costante • Conoscere i rischi e le problematiche legate alla sedentarietà (Ipocinesia) • Conoscere le più comuni lesioni articolari e muscolari e le procedure per il Primo Soccorso. • Conoscere la Catena della Sopravvivenza e le manovre BLS	• Sapere quali sono le conseguenze di una scorretta alimentazione e i principali disturbi alimentari e saper, quindi, assumere comportamenti idonei al benessere individuale • Sapere quali sono le reazioni indotte nel nostro organismo dall'attività fisica e quali attività sportive praticare per migliorare l'efficacia del sistema cardio-circolatorio e respiratorio, come prevenzione di molte malattie • Saper assumere comportamenti fisicamente attivi, per il mantenimento del proprio benessere quotidiano • Sapere quali procedure adottare nei casi di lesioni articolari o muscolari e di malessere o ustioni. • Saper attuare la catena della sopravvivenza e sapere riconoscere e intervenire sui principali traumi dell'apparato muscolo-scheletrico	L'alunno sa quali sono le conseguenze di una scorretta alimentazione e i principali disturbi alimentari ed è consapevole dei benefici e delle modificazioni indotte dall'attività fisica. Inoltre è pienamente consapevole degli interventi di Primo Soccorso da applicare nei casi di lesioni muscolari o articolari, ustioni o malessere. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	• onoscere le caratteristiche delle attività motorie che è possibile svolgere in ambiente naturale, evitando situazioni di pericolo per sé e per gli altri * Conoscere le proprietà terapeutiche e preventive dei diversi ambienti climatici e i benefici delle attività praticate in ambiente naturale * Conoscere diversi attrezzi, materiali e strumenti tecnologici per poterli utilizzare nell'affrontare attività motorie e sportive in ambiente naturale	• Sapersi orientare nell'ambiente naturale, mettendo in atto comportamenti responsabili nei confronti di sé stessi, degli altri e del patrimonio ambientale • Saper sfruttare le diverse condizioni climatiche per raggiungere la massima prestazione sportiva e per prevenire o curare problemi respiratori • Saper utilizzare strumenti tecnologici come supporto dei vari sport e per analizzare la propria e l'altrui prestazione	L'alunno sa utilizzare responsabilmente lo spazio, le attrezzature e le sue conoscenze a tutela dell'ambiente e della salute • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito

QUINTO ANNO

La personalità di ogni studente e il suo potenziale potranno essere pienamente valorizzati attraverso una ulteriore diversificazione delle attività; in tal modo le Scienze Motorie potranno far acquisire allo studente molteplici abilità, trasferibili in qualunque contesto di vita. Le attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività e alla legalità, porteranno all'acquisizione di diversi stili comportamentali.

COMPETENZE	***CONOSCENZE***	***ABILITA'/CAPACITA'***	***STANDARD***
LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE	• Conoscere tecniche e tattiche complesse da poter trasferire in altri contesti e percepire il ritmo del movimento, dei vari gesti e azioni sportive	• Saper cogliere le differenze ritmiche e saper gestire, padroneggiare e auto-valutare la coordinazione acquisita in situazioni tecnico-tattiche complesse per trasferirla in contesti diversi ed elaborare risposte motorie efficaci	L'alunno è ormai consapevole del proprio corpo e lo padroneggia in situazioni complesse, riconoscendo le variazioni fisiologiche e le differenze ritmiche dei vari gesti sportivi. Sa elaborare e auto-valutare la propria prestazione e, conoscendo il sistema muscolare e i Meccanismi Energetici, sa come elaborare un piano di lavoro personalizzato. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito
	• Conoscere la Teoria e la Metodologia dell'allenamento delle Capacità Motorie, il Sistema muscolare e i Meccanismi Energetici che regolano l'attività motoria	• Sapere come fare ad attivare un metabolismo energetico e sapere applicare le diverse metodiche di allenamento, per pianificare ed elaborare piani di lavoro personalizzati	
	• Conoscere gli effetti positivi della pratica sportiva costante lungo tutto l'arco della vita e i test che si possono utilizzare per auto-valutare le proprie performance	• Saper riconoscere il proprio stato di efficienza fisica attraverso test motori che permettono di auto-valutare le performance personali per svolgere attività motoria in autonomia, in ambiente extrascolastico	

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	• Conoscere tutti gli aspetti tecnici, tattici e strategici dei giochi sportivi e i principi di base per allenarli e svilupparli • Conoscere l'etica sportiva e le Regole del Fair Play per un confronto agonistico nel rispetto delle regole • Conoscere le regole di arbitraggio degli sport praticati	• Sapersi padroneggiare le proprie capacità per applicarle al gioco in forma originale e creativa • Saper affrontare la competizione sportiva con un'etica corretta, nel rispetto delle regole e del vero Fair Play • Saper organizzare autonomamente un'attività sportiva (torneo, gara..) comprese le funzioni di arbitraggio	Lo studente esegue i fondamentali tecnici delle discipline sportive in situazioni imprevedibili di gioco, utilizzando con padronanza le tattiche e le strategie di gioco, dando il proprio personale contributo e ha piena consapevolezza dei principi del Fair Play. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*
<u>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</u>	• Educazione Sanitaria – Prevenzione e Profilassi • Conoscere i criteri per seguire un'alimentazione adatta all'attività fisica e sportiva praticata • Conoscere modalità e principi fondamentali dei principali metodi di allenamento, per il miglioramento del proprio stato di benessere psico-fisico • Conoscere la Catena della Sopravvivenza e le manovre BLS	• Saper tenere un comportamento corretto e rispettoso per la prevenzione della salute propria e altrui. • Sapere applicare un regime alimentare sano e adeguato allo sport praticato • Saper quali sono i metodi per poter elaborare autonomamente un piano di allenamento personalizzato, che porti benefici durevoli nel tempo • Saper attuare la catena della sopravvivenza e sapere riconoscere e intervenire sui principali traumi dell'apparato muscolo-scheletrico	L'alunno sa pianificare un allenamento per il benessere personale e sa qual'è l'alimentazione da seguire in base allo sport praticato. Conosce la procedura BLS e le diverse tipologie di frattura e sa come intervenire nel Primo Soccorso di tali lesioni. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito

COMPETENZE	*CONOSCENZE*	*ABILITA'/CAPACITA'*	*STANDARD*
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	• Conoscere e mette in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso • Conoscere le modificazioni corporee legate alla pratica delle attività sportive in diversi ambienti • Conoscere alcuni dei molteplici programmi di fitness per gli smartphone e per il pc	• Sapersi orientare nell'ambiente naturale, mettendo in atto comportamenti responsabili nei confronti di sé stessi, degli altri e del patrimonio ambientale • Sapere quale sport praticare e in quale ambiente, in base alle prestazioni che si vuole migliorare e agli obiettivi che si vuole raggiungere • Saper analizzare, attraverso gli strumenti tecnologici, la propria e l'altrui prestazione, identificando gli aspetti positivi e negativi e riconoscendo i propri limiti e le proprie potenzialità	L'alunno si comporta in maniera responsabile nei confronti di sé stesso, degli altri e del patrimonio ambientale; sa quale sport praticare e in quale ambiente, in base ai risultati che vorrebbe ottenere; sa utilizzare alcuni programmi di fitness e sa riconoscere i propri limiti e le proprie potenzialità. • LIVELLO ELEVATO: Eccelle o supera il livello stabilito • LIVELLO INTERMEDIO: Consegue sufficientemente il livello stabilito • LIVELLO MINIMO: Si avvicina al livello stabilito

COMPETENZE ATTESE ALLA FINE DEL PERCORSO: lo studente, al termine del percorso liceale, avrà acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; avrà consolidato i valori sociali dello sport e acquisito una buona preparazione motoria; avrà maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; avrà colto i benefici della pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

COMPETENZE TRASVERSALI: sono le competenze che l'alunno dovrebbe acquisire in maniera trasversale alle diverse materie e nel corso dei 5 anni di scuola secondaria di secondo grado.

- **Competenze Europee**: sono quelle di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personali, la cittadinanza attiva, l'inclusione sociale e l'occupazione (Raccomandazioni del Parlamento Europeo e del Consiglio, 2006 e del 2018)

COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE QUADRO DI RIFERIMENTO EUROPEO	
2006	2018
1) comunicazione nella madrelingua	1) competenza alfabetica funzionale
2) comunicazione nelle lingue straniere	2) competenza multilinguistica
3) competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia	3) competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria
4) competenza digitale	4) competenza digitale
5) imparare a imparare	5) competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
6) competenze sociali e civiche	6) competenza in materia di cittadinanza
7) spirito di iniziativa e imprenditorialità	7) competenza imprenditoriale
8) consapevolezza ed espressione culturale	8) competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

In particolare le Scienze Motorie contribuiscono allo sviluppo della Competenza alfabetica funzionale (capacità di individuare, comprendere, esprimere, creare e interpretare concetti, sentimenti, fatti e opinioni. Essa implica l'abilità di comunicare e relazionarsi efficacemente con gli altri in modo opportuno e creativo); della Competenza multilinguistica (capacità di utilizzare diverse lingue in modo appropriato ed efficace allo scopo di comunicare, nel caso specifico parliamo del linguaggio non verbale); della Competenza digitale (utilizzo delle tecnologie digitali con dimestichezza e spirito critico e responsabile per apprendere, lavorare e partecipare alla società); Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare (capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo. Tale competenza si basa su un atteggiamento positivo verso il proprio benessere personale, sociale e fisico, improntato alla collaborazione, che comprende il rispetto della diversità

degli altri e delle loro esigenze e la disponibilità sia a superare i pregiudizi, sia a raggiungere compromessi, essere in grado di individuare e fissare obiettivi, di automotivarsi. Un atteggiamento improntato ad affrontare i problemi per risolverli è utile sia per il processo di apprendimento sia per la capacità di gestire gli ostacoli e i cambiamenti, com'è utile avere il desiderio di applicare quanto si è appreso in precedenza e le proprie esperienze di vita nonché la curiosità di cercare nuove opportunità di apprendimento e sviluppo nei diversi contesti della vita); Competenza in materia di cittadinanza (si riferisce alla capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità. Per la competenza in materia di cittadinanza è indispensabile la capacità di impegnarsi efficacemente con gli altri per conseguire un interesse comune o pubblico, come lo sviluppo sostenibile della società. Ciò presuppone la capacità di pensiero critico e abilità integrate di risoluzione dei problemi, nonché la capacità di sviluppare argomenti e di partecipare in modo costruttivo alle attività della comunità).

- **Competenze Chiave di Cittadinanza**: sono quelle richiamate in Italia nel Decreto n. 139 del 22 agosto del 2007 e che ogni cittadino dovrebbe possedere dopo aver assolto il dovere all'istruzione.

Le competenze chiave sono considerate tutte di pari importanza; ognuna di esse contribuisce a una vita fruttuosa nella società e 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.

Le Scienze Motorie contribuiscono allo sviluppo di tutte le Competenze Chiave: Imparare ad imparare (vuol dire saper individuare un obiettivo con chiarezza, consapevolezza e autonomia; pianificare la propria azione, controllandone lo svolgimento e valutando i risultati; affrontare e superare i momenti difficili; imparare dagli errori..); Collaborare e partecipare (vuol dire sapersi relazionare con il gruppo classe, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo al raggiungimento di un obiettivo comune; vuol dire quindi avere capacità di ascolto, apertura, flessibilità, creatività, essere empatici e assertivi e saper gestire le divergenze); Comunicare (vuol dire entrare in relazione con gli altri, saper esprimere emozioni e stati d'animo. Le Scienze Motorie possono offrire un contributo specifico allo sviluppo di questa competenza, attraverso la lettura e l'utilizzo del linguaggio corporeo o non verbale); Progettare (vuol dire ideare qualcosa e trovare il modo per eseguirla; utilizzare le informazioni per controllare e coordinare i movimenti al fine di elaborare progetti motori, strategie o azioni finalizzate); Risolvere problemi (saper affrontare le

situazioni problematiche cercando le soluzioni migliori. Soprattutto negli sport di squadra vengono richiesti continui adattamenti a situazioni che cambiano con rapidità, costringendo l'atleta a fare continuamente delle scelte di tipo tecnico e tattico); Acquisire e interpretare l'informazione (saper distinguere le informazioni vere da quelle false, soprattutto quando riguardano temi come salute e benessere); Agire in modo autonomo e responsabile (nel caso delle Scienze Motorie vuol dire saper assumere comportamenti responsabili nella tutela della propria salute e in relazione alla sicurezza propria e altrui); Individuare collegamenti e relazioni (avere un atteggiamento attivo nei confronti della conoscenza, porsi domande, fare ipotesi, mettere in relazione gli elementi posseduti, elaborare per costruire legami nuovi tra i diversi argomenti).

- **Life Skills:** sono tutte quelle abilità e competenze che è necessario avere per mettesi in relazioni con gli altri, per affrontare problemi, per effettuare delle scelte



- **METODOLOGIE E STRUMENTI**

La scelta metodologica sarà di tipo flessibile in modo da utilizzare di volta in volta l'approccio più appropriato per creare una adeguata motivazione. Il metodo varierà da globale ad analitico o sintetico, da induttivo a deduttivo, con esercitazioni collettive, individuali, a coppie e in gruppo/squadra. La strategia di insegnamento si baserà sull'apprendimento per padronanza, procedendo dal semplice al complesso, in modo che ogni elemento acquisito risulti propedeutico al successivo, rispettando i principi dell'adeguatezza e della progressività del lavoro. Il gruppo classe potrà essere suddiviso in gruppi più ristretti secondo il livello di apprendimento delle varie attività motorie e secondo il livello di esecuzione delle esercitazioni. Gli alunni più dotati potranno essere di aiuto ai compagni che presenteranno eventuali difficoltà (**Peer Tutoring**). Si utilizzeranno anche altre metodologie attive come: la **Flipped Classroom** e il **Cooperative Learning**.
Generalmente la prima parte della lezione sarà dedicata ad un lavoro più individuale, mentre la seconda parte riguarderà un gioco di squadra. Si proporranno continuamente attività di collaborazione e di organizzazione per migliorare il livello di cooperazione e la capacità di adottare soluzioni originali da parte dei ragazzi. In alcuni casi e momenti dell'anno, si prevede anche la possibilità di dividere la classe per gruppi di interesse, proprio per lavorare sulla motivazione e sull'interesse del ragazzo. Gli alunni esonerati e/o giustificati saranno coinvolti nell'organizzazione delle attività, nell'assistenza diretta e indiretta, nell'arbitraggio e nell'approfondimento degli argomenti di teoria correlati all'attività pratica svolta. Si utilizzeranno tutti gli attrezzi a disposizione della scuola e tutti gli spazi interni ed esterni a disposizione.

- **CRITERI E STRUMENTI DI MISURAZIONE E VALUTAZIONE**

La valutazione finale, espressa in decimi, terrà conto dei seguenti indicatori:

- Interesse e partecipazione attiva e costante (n° di giustificazioni)
- Contributo personale alla lezione
- Rispetto degli altri, delle regole e delle attrezzature durante le attività (puntualità', precisione ed accuratezza nel portare regolarmente il materiale occorrente alle lezioni, rispetto delle strutture e dei materiali)
- Profitto, con particolare riferimento alla continuità dell'impegno
- Progressi rispetto al livello di partenza
- Raggiungimento degli obiettivi disciplinari
- Prestazioni specifiche tecnico-sportive

Le VERIFICHE in itinere e al termine delle singole unità didattiche consistono in prove pratiche che facciano emergere:

- apprendimento di alcuni gesti sportivi nuovi;
- capacità di applicarli in situazioni dinamiche e in maniera appropriata;
- frequenza di errori commessi;
- stile personale di esecuzione.

Gli ALLIEVI ESONERATI sono valutati su compiti organizzativi, di arbitraggio e su argomenti teorici.

• OBIETTIVI MINIMI

COMPETENZE MINIME:

- CAPACITA' CONDIZIONALI: saper eseguire semplici prove che richiedano sforzi cardio- respiratori e muscolari differenti
- COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE: saper eseguire, anche se con errori, un circuito di destrezza
- COORDINAZIONE OCULO-MANUALE: riuscire a prendere oggetti differenti calcolandone con una certa approssimazione le traiettorie, e a rilanciarli
- COORDINAZIONE SPAZIO-TEMPORALE: riuscire a spostarsi in modo adeguato verso un oggetto o un compagno in movimento
- SCHEMA CORPOREO: avere consapevolezza dei propri movimenti ed essere in grado di migliorarli ed impararne di nuovi
- CAPACITA' DI COLLABORAZIONE NEL GIOCO DI SQUADRA/GRUPPO: partecipare attivamente al gioco di squadra/gruppo
- CAPACITA' DI RISPETTO DELLE REGOLE NEL GIOCO DI SQUADRA/GRUPPO: rispettare le regole del gioco, saper auto-controllarsi

CONOSCENZE MINIME:

- CAPACITA' CONDIZIONALI: saper riconoscere gli esercizi di resistenza, di velocità, di forza, di allungamento e mobilità articolare
- CAPACITA' COORDINATIVE: saper riconoscere gli esercizi di coordinazione e di equilibrio
- GIOCHI SPORTIVI: conoscere i principali fondamentali degli sport trattati; conoscere le regole elementari dei giochi sportivi svolti ed essere in grado di comprendere la dinamica del gioco.

- **<u>TIPOLOGIE E NUMERO MINIMO DI VERIFICHE</u>**

- osservazione sistematica degli alunni durante le attività (verifiche formative)
- prove oggettive (test su capacità condizionali e coordinative)
- prove pratiche individuali, a coppie e di gruppo (fondamentali di gioco, progressioni, tecnica delle specialità);
- eventuali verifiche scritte/orali/ pratiche;

Le verifiche potranno essere proposte alla fine di ogni unità didattica e comunicate tempestivamente ai ragazzi/e.
Anche per gli alunni esonerati il numero delle verifiche teoriche è almeno due per quadrimestre e potranno essere scritte e/o orali sugli argomenti teorici (regolamenti, conoscenza delle discipline sportive svolte e altri argomenti teorici) e pratiche sull'attenzione e collaborazione durante l'attività.
Le verifiche, almeno due per quadrimestre, formeranno la valutazione di ogni alunno, compresi gli esonerati.