

	Istituto Tecnico Commerciale e Turistico Statale Vittorio Emanuele II di Bergamo	M.4.18
	Programmazione di Dipartimento Triennio	

ANNO SCOLASTICO	2022-23
----------------------------	----------------

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
----------------	---------------------------------------

INSEGNAMENTO AREA GENERALE	INSEGNAMENTO AREA INDIRIZZO
---------------------------------------	--

COORDINATORE	Prof. IAIA PIETRO
---------------------	--------------------------

INDICE

- 1. RISULTATI DI APPRENDIMENTO RELATIVI AL PROFILO EDUCATIVO, CULTURALE E PROFESSIONALE (PECUP)**
- 2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO COGNITIVO – FORMATIVI DISCIPLINARI**
- 3. ABILITA' E CONOSCENZE IRRINUNCIABILI**
- 4. PIANO DELLE UNITÀ DI APPRENDIMENTO**
 - Unità di apprendimento classi terze
 - Unità di apprendimento classi quarte
 - Unità di apprendimento classi quinte
 - Unità di apprendimento facoltative
- 5. METODOLOGIA**
- 6. STRUMENTI**
- 7. VERIFICA E VALUTAZIONE**
- 8. CRITERI DI VALUTAZIONE (GRIGLIA)**
- 9. SOGLIE DI VALIDAZIONE DELLA PROGETTAZIONE**
- 10. ALTRO _____**

1. RISULTATI DI APPRENDIMENTO RELATIVI AL PROFILO EDUCATIVO, CULTURALE E PROFESSIONALE (PECUP)

Si elencano i risultati di apprendimento, riferiti al profilo educativo, culturale e professionale, che la disciplina concorre a far acquisire al termine del quinquennio (allegato A DPR 88/2010).

Risultati di apprendimento da acquisire al termine del percorso quinquennale	
	<p>Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>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.</p>

2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO COGNITIVO –FORMATIVI DISCIPLINARI

Si elencano le competenze e si indica la modalità attraverso la quale la disciplina contribuisce al raggiungimento dei risultati di apprendimento al termine del percorso quinquennale (DM n. 4/2012), si trascrivono i codici delle competenze così come attribuiti nella matrice delle competenze del quinquennio

Competenze da acquisire al termine del percorso quinquennale	Codice (matrice competenze)	
	Disciplina riferimento	Disciplina concorrente
<p>Redigere relazioni tecniche e documentare le attività individuali e di gruppo relative a situazioni professionali.</p> <p>Utilizzare gli strumenti culturali e metodologici per porsi con atteggiamento razionale, critico e responsabile di fronte alla realtà, ai suoi fenomeni, ai suoi problemi, anche ai fini dell'apprendimento permanente.</p>		SE2-SE3
<p>Competenze di base (4 macroambiti) e modalità di apprendimento:</p> <p>1- Stimolare la <u>percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</u>; 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 alto 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 e sportiva.</p> <p>2- favorire l'acquisizione in chiave educativa di contenuti di base e fondamentali: <u>lo sport, le regole, il fair play</u>; l'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.</p> <p>3- promuovere la consapevolezza dei concetti di <u>salute, benessere,</u></p>	SE11	

<p>sicurezza e prevenzione; ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.</p> <p>4- favorire la <u>relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</u>; il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.</p>		
---	--	--

3. ABILITA' E CONOSCENZE IRRINUNCIABILI

Si stabiliscono i seguenti obiettivi minimi obbligatori in termini di abilità e conoscenze

	ABILITÀ	CONOSCENZE
CLASSI TERZE CLASSI QUARTE CLASSI QUINTE	<ul style="list-style-type: none"> -Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi -Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali -Mantenere e controllare le posture assunte -Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione -Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati -Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione -Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate -Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione - Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo - Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita - Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo - Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato - Assumere ruoli all'interno di un gruppo - Applicare le regole - Rispettare le regole - Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate -Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi -Svolgere compiti di giuria e arbitraggio -Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva - Controllare e rispettare il proprio corpo - Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro -Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso - Intervenire in caso di piccoli traumi -Assumere comportamenti alimentari responsabili - Muoversi in sicurezza in diversi ambienti -Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta -Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici 	<ul style="list-style-type: none"> -Capacità di apprendimento e controllo motorio -La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare -I principi dell'allenamento -L'allenamento delle capacità condizionali e coordinative -Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive -Sport e salute, un binomio indissolubile -Le problematiche del doping - Il tifo -Le regole e le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati - Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali -Gli elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive -Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati -Codice gestuale dell'arbitraggio -Forme organizzative di tornei e competizioni -Il concetto di salute dinamica -Il codice comportamentale del primo soccorso - Il trattamento dei traumi più comuni -Il movimento come elemento di prevenzione - Alimentazione e sport - Le attività in ambiente naturale e le loro Caratteristiche -Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni -Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva -Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica

4. PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE CLASSI TERZE E QUARTE

1° COMPETENZA	A. Padronanza del proprio corpo e percezioni sensoriali B. Riconoscere e accettare i propri limiti	
CONOSCENZE	A. Conosce le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. B. Conoscere le regole di convivenza civile: abbigliamento adeguato alla pratica sportiva, ascolto dei suggerimenti impartiti dal docente, rispetto di compagni, docenti, personale scolastico, rispetto dell'arredo scolastico, degli spazi comuni e delle attrezzature sportive. C. Conoscere le caratteristiche e le difficoltà esecutive di tutti test previsti	
ABILITA'	A. elabora risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse B. Assume posture corrette, soprattutto in presenza di carichi C. Comprendere le regole, rispettare le regole, auto controllarsi D. Svolgere test motori con il massimo impegno psico-fisico E. Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti	
CONTENUTI	RESISTENZA Metodiche inerenti sistemi a prevalente impegno organico (Metodi continui – intervallati e Fartlek)	ABILITA' è in grado di gestire lo sforzo sia in fase iniziale, sia in fase centrale, sia in fase di arrivo.
	VELOCITÀ: Esercizi per: -la velocità di reazione (semplice e complessa) -la velocità di accelerazione -la velocità di traslocazione	ABILITA': è in grado di saper gestire lo l'intensità giuste alle varie richieste.
	FORZA Metodiche inerenti sistemi a prevalentemente impegno neuro-muscolare (Circuit-Training)	ABILITA': è in grado di contrastare e vincere minime resistenze esterne. Sa differenziare e controllare la forza in base alle richieste.
	MOBILITA' ARTICOLARE Metodiche di incremento alla mobilità articolare: in particolare lo Stretching: conosce le posture corrette e sa organizzare in modo autonomo un'attività di allungamento muscolare Sa isolare i distretti corporei su cui agisce e controllare la respirazione.	ABILITA': sa decontrarre i muscoli interessati e controllare la respirazione. Sa isolare i distretti corporei su cui agisce.
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZA Conosce il percorso effettuato nel compiere attività di resistenza, velocità, mobilità e forza	ABILITA' compiere azioni efficaci in situazioni complesse
VERIFICHE	A. Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica	
STRUMENTI	A. palestra, aula –audiovisivi -piccoli e grandi attrezzi, suolo, manubri, stuoie, palle mediche, bacchette, coni, palloni, funicelle, libri di testo.	
COMP DI CITTADINANZA	A. Imparare ad imparare B. Risolvere problemi	

4. PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE CLASSI TERZE E QUARTE

2° COMPETENZA	Coordinazione, schemi motori, equilibrio orientamento Attività fisica come benessere psicofisico	
CONOSCENZE	<p>A. conosce i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva</p> <p>B. Conoscere la senso-percezione in funzione della postura corretta;</p> <p>C. Conoscere le capacità condizionali, coordinative e la mobilità articolare</p>	
ABILITA'	<p>A. è consapevole di una risposta motoria efficace ed economica</p> <p>B. è capace di differenziare lo sforzo e avere una buona capacità cinestetica;</p> <p>C. Utilizzare efficacemente i dati senso-percettivi in funzione di una postura corretta, di un efficace controllo dei movimenti e della riuscita di azioni motorie e sportive;</p> <p>D. Eseguire correttamente azioni motorie e sportive finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali (migliorare la forza dei principali distretti muscolari, eseguire movimenti veloci, efficaci ed economici,</p>	
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	<p>CONOSCENZA:</p> <p>A. Sa definire la coordinazione e conosce il concetto di gesto efficace e finalizzato</p>	<p>ABILITA':</p> <p>A. Sa consolidare schemi motori di base dove se ne presenta la necessità e realizzare movimenti complessi, adeguandoli alle mutevoli situazioni spazio-temporali.</p> <p>B. Eseguie gesti efficaci ed economici.</p>
CONTENUTI	<p>A. Esercizi di percezione e controllo degli schemi posturali (piegamenti, torsioni, slanci e controllo della postura)</p> <p>B. Esercizi di percezione dell'equilibrio, di controllo del corpo nello spazio e nel tempo</p> <p>C. Esercizi complessi di adattamento e trasformazione dei movimenti con particolare riferimento ai fondamentali delle varie discipline sportive.</p> <p>D. Attività simbolico – espressive: danza, Aerobica, ecc.</p>	
VERIFICHE	<p>A. Percorsi di coordinazione e agilità a tempo</p> <p>B. Osservazione diretta e sistematica dell'espressione coordinativa generale</p>	
STRUMENTI	A. Palestra, piccoli e grandi attrezzi, esercizi a corpo libero.	
METODOLOGIA	A. Metodo analitico, metodo globale, metodo misto	
COMP DI CITTADINANZA	<p>A. Imparare ad imparare</p> <p>B. Individuare collegamenti e relazioni</p>	

4. PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE CLASSI TERZE E QUARTE

3° COMPETENZA	Pratica sportiva e “fair play”
CONOSCENZE	<p>A. conoscere le principali regole di almeno due sport: pallavolo, calcio a 5, badminton, palla tamburello, pallamano, unihockey, softball, tennis, pallacanestro, atletica leggera, ginnastica (artistica, ritmica, trampolino elastico), il fitness (aerobica, step, ...), ultimate, hitball, Orienteering;</p> <p>B. conoscere i fondamentali delle attività sportive proposte (momentaneamente sospese per l'emergenza sanitaria riferita al covid-19, gli allievi/ve eseguiranno pratiche individuali con il distanziamento previsto dal protocollo covid-19)</p>
ABILITA'	<p>A. partecipare attivamente ai giochi sportivi proposti collaborando con gli altri e rispettando le regole</p> <p>B. assistere a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta</p> <p>C. saper effettuare i fondamentali delle attività sportive proposte (quinquennio)</p>
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	<p>A. Sperimentare esperienze di molteplici discipline sportive che permettano di conoscere alcune tecniche e regole di base e di avere consapevolezza del valore e del rispetto delle regole in ambiti diversi</p> <p>B. Applicare i principi etici per un corretto e leale comportamento sportivo</p>
CONTENUTI	A. I contenuti delle diverse discipline sportive saranno scelti dal singolo docente
VERIFICHE	A. Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica
STRUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Palestra, aula e audiovisivi, piccoli attrezzi, libri di testo, appunti e fotocopie
METODOLOGIA	<p>METODOLOGIA</p> <p>A. Incoraggiare e gratificare valorizzando l'esperienza e le conoscenze degli alunni per ancorarvi nuovi contenuti e motivarli</p> <p>B. Utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente</p> <p>C. Promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere</p> <p>D. Feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate</p> <p>E. Sperimentare momenti di autogestione dell'organizzazione di attività sportive</p>
COMP DI CITTADINANZA	<p>A. Rispetto delle regole</p> <p>B. Convivenza civile</p>

4. PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE CLASSI TERZE E QUARTE

4° COMPETENZA	Espressività corporea	
CONOSCENZE	CONOSCENZE: A. Riconosce la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo esterno-interno, B. Conoscere le fonti comunicativi e i vari linguaggi (verbale e non verbale) C. Conosce possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri ambiti (letterario, artistico)	
ABILITA'	ABILITA': A. Idea e realizza semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea B. Saper preparare in modo ordinato e sequenziale diverse figure che rappresentano il proprio vissuto	
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: <ul style="list-style-type: none"> • ATTIVITA' CON LA MUSICA • CONOSCENZE: • riconosce il ritmo del brano musicale, interpretandolo • LA COMUNICAZIONE NON VERBALE • CONOSCENZE: • conosce la comunicazione non verbale 	ABILITA' <ul style="list-style-type: none"> • Sa comunicare sensazioni ed emozioni attraverso il movimento. • è capace di trasmettere messaggi con il corpo • sa rilassare il proprio corpo • sa leggere i segnali del corpo nei diversi contesti
CONTENUTI	A. Esercizi con la musica, brevi e semplici coreografie e danze popolari. B. Movimenti personalizzati e finalizzati alla ricerca e allo sviluppo dello schema corporeo C. Utilizzo qualsiasi attrezzo non codificato come rappresentazione comunicativa e addestrativa	
VERIFICHE	<ul style="list-style-type: none"> • Semplici progressioni con la musica 	
STRUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Palestra, cd, stereo, altri strumenti tecnologici 	
METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> • Libera espressione e imitazione 	
COMP DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicare • Saper gestire l'emozioni 	

4. PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE CLASSI TERZE E QUARTE

5° COMPETENZA	Gioco, gioco-sport e sport (aspetti relazionali e cognitivi)	
CONOSCENZE	A. Conosce gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport, la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati anche della tradizione locale e l'aspetto educativo e sociale dello sport	
ABILITA'	A. Trasferisce e ricostruisce semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. B. Utilizza il lessico specifico della disciplina.	
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: <ul style="list-style-type: none"> • Conosce i fondamentali individuali e di squadra, il regolamento esplicando semplici compiti di giuria e arbitraggio 	ABILITA': <ul style="list-style-type: none"> • Sa giocare utilizzando semplici schemi di gioco; • Collabora e si impegna nel migliorare la propria prestazione
CONTENUTI	A. Esercizi finalizzati all'apprendimento dei fondamentali di pallamano, pallavolo, pallacanestro, badminton, baseball, ultimate, palla tamburello e alle principali attività di squadra o altri giochi anche non codificati. B. Esercizi finalizzati all'apprendimento delle specialità dell'atletica leggera (corse, salti e lanci) C. Esercizi e giochi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri	
VERIFICHE	A. Prove oggettive relative alle abilità raggiunte nei fondamentali individuali B. Osservazione diretta del comportamento motorio all'interno della squadra C. Test di verifica delle conoscenze in materia di regolamenti	
STRUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Palestra, libro di testo 	
METODOLOGIA	A. Metodo analitico, metodo globale, metodo misto	
COMP DI CITTADINANZA	A. Imparare ad imparare B. Collaborare e partecipare	

4. PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE CLASSI TERZE E QUARTE

6° COMPETENZA	Sicurezza prevenzione primo soccorso salute (corretti stili di vita) (LEGATO ANCHE ALL'EDUCAZIONE CIVICA)	
CONOSCENZE	<p>A. Conosce i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>B. Conosce gli elementi fondamentali del primo soccorso</p> <p>C. Attuazione delle procedure del pronto soccorso e saper comunicare l'eventuale infortunio</p>	
ABILITA'	<p>A. Assume comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>B. Conosce i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e di benessere.</p>	
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	<p>CONOSCENZE:</p> <p>A. Conoscere e applicare elementari comportamenti corretti come fattori di sicurezza</p> <p>B. Conoscere la funzione principale del riscaldamento e le sue ripercussioni a livello muscolare, organico e nervoso</p> <p>C. Conoscere gli elementi fondamentali del riscaldamento</p> <p>D. Conoscere ed applicare elementari norme di comportamento in caso di infortunio</p> <p>E. Conoscere elementari norme di igiene personale</p>	<p>ABILITA':</p> <p>A. Sa migliorarsi e superare alcune paure.</p> <p>B. Sa autocontrollarsi in situazioni problematiche.</p> <p>C. Sa applicare elementari norme di igiene personale</p> <p>D. Sa gestire autonomamente comportamenti corretti come fattori di sicurezza</p> <p>E. Utilizza i comportamenti da adottare in caso di infortunio.</p>
CONTENUTI	<p>RISCALDAMENTO GENERALE</p> <p>A. Attivazione cardio circolatoria e respiratoria</p> <p>B. Mobilizzazione articolare</p> <p>C. Rinforzo muscolare generale</p> <p>D. Allungamento muscolare</p> <p>RISCALDAMENTO SPECIFICO</p> <p>A. Esercizi specifici riferiti alla disciplina sportiva trattata</p> <p>B. Lesioni dell'apparato scheletrico, muscolare e dei tessuti</p> <p>NORME IGIENICHE</p> <p>C. Norme igieniche da adottare prima durante e dopo l'attività fisica</p> <p>D. Il meccanismo della termoregolazione</p> <p>E. La sudorazione</p> <p>F. La corretta alimentazione in rapporto all'attività fisica da svolgere</p>	
VERIFICHE	<p>A. Osservazione diretta del comportamento motorio.</p> <p>B. Eventuali test di verifica conoscenze specifiche</p>	
STRUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Palestra, libro di testo, 	
METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> • Metodo analitico, metodo globale, metodo misto 	
COMP DI CITTADINANZA	<ul style="list-style-type: none"> • Agire in modo autonomo e responsabile 	

5. PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE CLASSE QUINTA

1° COMPETENZA	Padronanza del proprio corpo e percezioni sensoriali		
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: -conosce le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche. -riconosce il ritmo delle azioni -sa assumere posizioni corrette.	ABILITA': -elabora risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. -Assume posture corrette, soprattutto in presenza di carichi. -Organizza percorsi motori e sportivi, auto-valutandosi e elaborando i risultati. -Coglie le differenze ritmiche nell'azione motoria	
CONTENUTI	<p>-Corsa a ritmo costante e in steady-state -Esercizi preatletici, allunghi, progressioni e ripetute -Esercitazioni e allenamento per la corsa campestre. -Esercizi preatletici, partenze da varie posizioni, allunghi e brevi scatti. -Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. -Esercizi con l'utilizzo di macchine isotoniche -Esercizi di stretching; esercizi di mobilità attiva e passiva a corpo libero e con ausilio di piccoli attrezzi o con musica. -Nozioni teoriche riguardanti le parti del corpo e gli atteggiamenti posturali con terminologia specifica. -Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching</p>		
UNITA' DIDATTICHE	Resistenz a.	CONOSCENZE: -sa definire la resistenza-sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo	ABILITA': -è in grado di prolungare lo sforzo nel tempo gestendo i sintomi della fatica -riesce ad esprimere le sue considerazioni sugli esiti conseguiti in relazione alle condizioni di partenza.
	Velocità.	CONOSCENZE: -sa definire la velocità -sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo	ABILITA': -è in grado di eseguire spostamenti veloci su brevi distanze -riesce a trasferire la velocità di spostamento nelle situazioni di gioco sportivo
	Forza	CONOSCENZE: -sa definire il concetto di forza.	ABILITA': -è in grado di contrastare e vincere minime resistenze esterne. -sa differenziare e controllare la forza in base alle richieste.
	Mobilità articolare	CONOSCENZE: -sa definire la mobilità articolare e localizzare i movimenti in base agli assi e piani del corpo.	ABILITA': -sa decontrarre i muscoli interessati e controllare la respirazione. -sa isolare i distretti corporei su cui agisce.

VERIFICHE	<p>-pratiche e test orali Es: Percorrenza di distanze variabili in regime aerobico da 12' a 30' con differenziazione del docente in relazione al gruppo classe e agli individui. Test di corsa lenta e continua. Es: - Test specifici sulla velocità: - Test navetta: 9-3-6-3-9. - 20 mt. Cronometrati Es: Test di valutazione della forza degli arti (sup. e inf.) e del tronco. Es: Test di valutazione e misurazione dell'escursione articolare (coxo-femorale e scapolo-omerale) e della elasticità muscolare dei vari distretti corporei.</p>			
STRUMENTI	<p>-palestra, aula –audiovisivi -piccoli e grandi attrezzi, attrezzi codificati e non -libri di testo, appunti e fotocopie</p>			
METODOLOGIE	<p>-analitico-globale e misto</p>			
COMP DI CITTADINANZA	<p>-imparare a imparare -accettazione dei propri limiti</p>			
DISCIPLINA	RIFERIMENTO	SE11	concorrente	SE3

5. PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE CLASSE QUINTA

2° COMPETENZA	Coordinazione schemi motori equilibrio orientamento			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: -conosce i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento		ABILITA': -è consapevole di una risposta motoria efficace ed economica. -gestisce in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferisce metodi e tecniche di allenamento, adattandole alle esigenze	
CONTENUTI	-Esercizi per la ricerca dello equilibrio statico, dinamico e in volo, arrampicarsi, saltare, cadere, esercitazioni semplici di acrobatica. -Esercizi semplici di pre-acrobatica			
UNITA' DIDATTICHE	PERCORSI DI DESTREZZA CONOSCENZE: sa definire la coordinazione e conosce il concetto di gesto efficace e finalizzato ABILITA': è in grado di compiere movimenti adeguati rispetto al fine da raggiungere riesce ad adattarsi con profitto ai cambiamenti imprevisti di situazione.			
VERIFICHE	Test di destrezza e di equilibrio. Piccole progressioni a corpo libero (capovolte, rotolamenti.)			
STRUMENTI	B. Palestra, piccoli e grandi attrezzi, esercizi a corpo libero.			
METODOLOGIA	1. Metodo analitico, metodo globale, metodo misto			
COMP DI CITTADINANZA	C. imparare ad imparare D. percepire le variazioni corporee			
DISCIPLINA	Riferimento	SE11	Concorrente	SE3

5. PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE CLASSE QUINTA

3° COMPETENZA	Espressività corporea e saper gestire l'emozioni			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: -riconosce la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo esterno-interno, -conosce possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri ambiti (letterario, artistico)		ABILITA': -idea e realizza sequenze di movimento in situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea. -padroneggia gli aspetti non verbali della comunicazione.	
CONTENUTI	-esercizi con la musica -brevi coreografie			
UNITA' DIDATTICHE	ATTIVITA' CON LA MUSICA CONOSCENZE: -riconosce il ritmo del brano musicale, interpretandolo ABILITA' -sa comunicare sensazioni ed emozioni attraverso il movimento.			
VERIFICHE	-pratiche -semplici progressioni con la musica			
STRUMENTI	C. Palestra, piccoli, attrezzatura non codificata e mezzi tecnologici			
METODOLOGIA	2. Metodo analitico, metodo globale, metodo misto			
COMP DI CITTADINANZA	E. Imparare ad imparare F. Accettazione del prossimo			
DISCIPLINA	Riferimento	SE11	Concorrente	SE3

5. PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE CLASSE QUINTA

4° COMPETENZA	Gioco, gioco-sport e sport (aspetti relazionali e cognitivi)			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: -conosce gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport, la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati anche della tradizione locale e l'aspetto educativo e sociale dello sport		ABILITA': -trasferisce e ricostruisce tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. -coopera in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali	
CONTENUTI	-esercizi finalizzati all'apprendimento dei fondamentali di pallamano, pallavolo, pallacanestro, badminton, baseball e alle principali attività di squadra /o altri giochi anche non codificati			
UNITA' DIDATTICHE	GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: PALLAMANO; PALLAVOLO, PALLACANESTRO, BADMINTON, PALLATAMBURELLO, BASEBALL, CALCETTO A 5, ULTIMATE. CONOSCENZE: -conosce i fondamentali individuali e di squadra, il regolamento ABILITA': -sa giocare in allenamento e in partita			
VERIFICHE	-esecuzione dei gesti tecnici appresi con test valutativi dei fondamentali individuali. -arbitraggio -esercizi e giochi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri			
STRUMENTI	D. Palestra, tutto il materiale a disposizione per affrontare le varie discipline			
METODOLOGIA	3. Metodo analitico, metodo globale, metodo misto			
COMP DI CITTADINANZA	G. Imparare ad imparare H. Rispetto delle regole e gestione del rispetto reciproco			
DISCIPLINA	Riferimento	SE11	Concorrente	SE3

5. PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE CLASSE QUINTA

5° COMPETENZA	Sicurezza prevenzione primo soccorso salute (corretti stili di vita)			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: -conosce i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. -conosce gli elementi fondamentali del primo soccorso.		ABILITA': -assume comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. -applica gli elementi fondamentali del primo soccorso.	
CONTENUTI	-attività varie destinate alla comprensione delle norme di comportamento in caso d'infortuni			
UNITA' DIDATTICHE	CONOSCENZE: -conosce i propri limiti e le proprie potenzialità. ABILITA': -sa migliorarsi e superare alcune paure. -sa autocontrollarsi in situazioni problematiche. -è in grado di effettuare movimenti controllati e consapevoli.			
VERIFICHE	-Test di verifica sul primo soccorso			
STRUMENTI	-libro di testo e appunti multimediali			
METODOLOGIA	-cooperative learning			
COMP DI CITTADINANZA	A. Imparare ad imparare B. Gestire le situazioni d'emergenza			
DISCIPLINA	Riferimento	SE11	Concorrente	SE3

5. PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE CLASSE QUINTA

6° COMPETENZA	Ambiente naturale			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: -conosce alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.		ABILITA': -sa esprimersi e orientare in attività in ambiente naturale.	
CONTENUTI	-attività di orienteering			
UNITA' DIDATTICHE	ORIENTEERING CONOSCENZE: sa leggere una cartina di orienteering, conosce la simbologia e il linguaggio specifico ABILITA': sa orientarsi in luoghi aperti, campi, parchi e boschi			
VERIFICHE	-esercitazioni in ambienti naturali -percorsi di orienteering a tempo			
STRUMENTI	-materiali e dispense			
METODOLOGIA	1. Metodo analitico, metodo globale, metodo misto			
COMP DI CITTADINANZA	-imparare ad imparare -orientarsi nello spazio e nella natura			
DISCIPLINA	Riferimento	SE11	Concorrente	SE3

5. PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE CLASSE QUINTA

7° COMPETENZA	TEORIA: (essere in grado di sintetizzare e argomentare i contenuti della disciplina) Informazioni fondamentali utili all' apprendimento della disciplina. 1 Padronanza del proprio corpo e percezioni sensoriali 2 Coordinazione schemi motori equilibrio orientamento 3 Espressività corporea 4 Gioco, gioco-sport e sport 5 Sicurezza, prevenzione, primo soccorso e stile di vita (salute dinamica) 6 Ambiente naturale			
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZA: -conosce i principi generali dell'educazione motoria fisica e sportiva nelle diverse età e in differenti condizioni	ABILITA': -sa organizzare semplici attività rivolte alle diverse fasce d'età.		
CONTENUTI	1-Le fonti di energia del muscolo meccanismo aerobico-anaerobico - gli effetti positivi dell'allenamento sui vari apparati -conoscenza del concetto di forza, resistenza e velocità 2- - l'evoluzione delle abilità motorie - lo schema corporeo 3- il gioco nello sviluppo degli apprendimenti motori - il valore dello sport nello sviluppo della personalità 4-regolamento e schema metrico del campo - le principali caratteristiche tecniche dei fondamentali individuali e di squadra 5- la carta di Ottawa - igiene dell'alimentazione - i danni derivanti dal fumo di sigaretta e dall'abuso di alcool - le droghe: dipendenze e assuefazione 6- Teoria dell'Orienteering			
UNITA' DIDATTICHE	1 fisiologia del movimento 2 l'evoluzione dello schema corporeo nelle diverse età 3 l'attività ludica e il valore dello sport 4 pallavolo e basket e sport minori 5 Stili di vita sani			
VERIFICHE	Da definire			
STRUMENTI	Libro di testo materiale vario			
METODOLOGIA	1. Metodo analitico, metodo globale, metodo misto			
COMP DI CITTADINANZA	-imparare ad imparare -sintesi applicazione delle conoscenze e abilità in ambito diverso della scuola			
DISCIPLINA	Riferimento	SE11	Concorrente	SE3

6. PIANO DELLE UNITÀ DI APPRENDIMENTO

Si indicano le Unità di Apprendimento che il dipartimento si impegna a realizzare nelle classi del triennio.

CLASSI TERZE

Unità di apprendimento obbligatorie

Si riportano gli elementi di ogni Unità di Apprendimento le conoscenze e le abilità da acquisire in relazione alle competenze individuate precedentemente

Unità apprendimento n. 1		Titolo	
Analisi della situazione di partenza e rilevamento della capacità psico-motorie di base			
PERIODO/DURATA (1) Settembre / Dicembre	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) palestra, aula –audiovisivi - piccoli e grandi attrezzi, attrezzi codificati e non -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test
Competenze (5): 1) Condividere la necessità di regole di convivenza civile; 2) Riconoscere e valorizzare le proprie risorse, riconoscere e accettare i propri limiti			
Disciplina		Abilità	Conoscenze
riferimento	concorrente		
SE11	SE2	a) Comprendere le regole, rispettare le regole, auto controllarsi b) Svolgere test motori con il massimo impegno psico-fisico c) Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti d) Saper trasporre i dati dei test sul piano cartesiano.	a) Conoscere le regole di convivenza civile: abbigliamento adeguato alla pratica sportiva, ascolto dei suggerimenti impartiti dal docente, rispetto di compagni, docenti, personale scolastico, rispetto dell'arredo scolastico, degli spazi comuni e delle attrezzature sportive. b) Conoscere le caratteristiche e le difficoltà esecutive di tutti test previsti c) Conoscere le capacità motorie condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative (generalì e speciali)

Unità apprendimento n. 2		Titolo	
Potenziamento delle capacità senso-percettive, condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative, intese come mezzo di espressione corporea (comunicazione non verbale) Ristrutturazione e consolidamento degli schemi corporeo e motorio.			
PERIODO/DURATA (1) Settembre /Giugno	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) Suolo, stuoie, palle mediche, bacchette, coni, palloni, funicelle, cd musicali, audiovisivi, libro di testo, appunti, fotocopie, giochi di società.	VERIFICHE (4) Pratiche e test
Competenze (5): 1) Assumere una postura corretta riconoscendola come elemento fondamentale della salute e del benessere e strumento di prevenzione; 2) Saper compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina e trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute); 3) Considerare le attività di movimento un'opportunità di espressione di sé e di interazione sociale			
Disciplina		Abilità	Conoscenze
riferimento	concorrente		

SE11	SE2	<p>a) Utilizzare efficacemente i dati senso-percettivi in funzione di una postura corretta, di un efficace controllo dei movimenti e della riuscita di azioni motorie e sportive;</p> <p>b) Eseguire correttamente azioni motorie e sportive finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali (migliorare la forza dei principali distretti muscolari, eseguire movimenti veloci, efficaci ed economici, correre a ritmo costante per un tempo prolungato), coordinative (realizzare movimenti che richiedano l'associazione di diverse parti del corpo in situazioni semplici e complesse, utilizzare le informazioni utili al mantenimento dell'equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e di volo), e di mobilità articolare (compiere movimenti ampi con le principali articolazioni utilizzando anche lo stretching);</p> <p>c) Saper rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee, e saperle esprimere con linguaggio verbale</p>	<p>a) Conoscere la senso-percezione in funzione della postura corretta;</p> <p>b) Conoscere le capacità condizionali, coordinative e la mobilità articolare e le loro caratteristiche di sviluppo</p> <p>c) Conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea non verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti ...)</p>
------	-----	--	---

Unità apprendimento n. 3		Titolo		
		Pratica sportiva e "fair play" Acquisizione del gesto tecnico		
PERIODO/DURATA (1) Novembre /Giugno	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) Palestra, aula e audiovisivi -piccoli attrezzi -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test	
Competenze (5): 1) Sperimentare esperienze di molteplici discipline sportive che permettano di conoscere alcune tecniche e regole di base e di avere consapevolezza del valore e del rispetto delle regole in ambiti diversi; 2) Applicare i principi etici per un corretto e leale comportamento sportivo; 3) Ampliare la cultura sportiva per fornire ulteriori opportunità di scelta ai fini del wellness				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE3	<p>a) partecipare attivamente ai giochi sportivi proposti collaborando con gli altri e rispettando le regole</p> <p>b) assistere a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta</p> <p>c) saper effettuare i fondamentali delle attività sportive proposte e saper adottare tattiche e strategie</p> <p>d) descrivere le conoscenze acquisite relative ai regolamenti e le tecniche esecutive dei fondamentali</p>	<p>a) conoscere il regolamento tecnico di almeno due sport: <i>pallavolo, calcio a5/7, tennistavolo, badminton, palla tamburello, pallamano, unihockey, softball, tennis, pallacanestro, atletica leggera, ginnastica</i> (artistica, ritmica, trampolino elastico), <i>il fitness</i> (aerobica, step, ...), <i>ultimate, hitball...</i>;</p> <p>b) conoscere le caratteristiche della funzione arbitrale (qualità necessarie) e i segnali arbitrali di almeno uno sport</p> <p>c) conoscere i fondamentali delle attività sportive proposte</p> <p>d) conoscere i valori etici dello sport (doping)</p>	

CLASSI QUARTE

Unità di apprendimento obbligatorie

Si riportano gli elementi di ogni Unità di Apprendimento le conoscenze e le abilità da acquisire in relazione alle competenze individuate precedentemente

Unità apprendimento n. 1 Classi 3 [^] - 4 [^] - 5 [^]		Titolo		
Analisi della situazione di partenza e rilevamento della capacità psico-motorie di base				
PERIODO/DURATA (1) Settembre / Dicembre	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) palestra, aula –audiovisivi - piccoli e grandi attrezzi, attrezzi codificati e non -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test	
Competenze (5): 1) Condividere la necessità di regole di convivenza civile; 2) Riconoscere e valorizzare le proprie risorse, riconoscere e accettare i propri limiti				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE2	a) Comprendere le regole, rispettare le regole, auto controllarsi b) Svolgere test motori con il massimo impegno psico-fisico c) Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti d) Saper trasporre i dati dei test sul piano cartesiano.	a) Conoscere le regole di convivenza civile: abbigliamento adeguato alla pratica sportiva, ascolto dei suggerimenti impartiti dal docente, rispetto di compagni, docenti, personale scolastico, rispetto dell'arredo scolastico, degli spazi comuni e delle attrezzature sportive. b) Conoscere le caratteristiche e le difficoltà esecutive di tutti test previsti c) Conoscere le capacità motorie condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative (generali e speciali)	

Unità apprendimento n. 2 Classi 3 [^] - 4 [^] - 5 [^]		Titolo		
Potenziamento delle capacità senso-percettive, condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative, intese come mezzo di espressione corporea (comunicazione non verbale) Ristrutturazione e consolidamento degli schemi corporeo e motorio.				
PERIODO/DURATA (1) Settembre /Giugno	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) Suolo, manubri, stuoie, palle mediche, bacchette, coni, palloni, funicelle, cd musicali, audiovisivi, libro di testo, appunti, fotocopie, giochi di società.	VERIFICHE (4) Pratiche e test	
Competenze (5): 1) Assumere una postura corretta riconoscendola come elemento fondamentale della salute e del benessere e strumento di prevenzione; 2) Saper compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina e trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute); 3) Considerare le attività di movimento un'opportunità di espressione di sé e di interazione sociale				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE2	a) Utilizzare efficacemente i dati senso-percettivi in funzione di una postura corretta, di un efficace controllo dei movimenti e della riuscita di azioni motorie e sportive; b) Eseguire correttamente azioni motorie e sportive finalizzate al miglioramento delle capacità	a) Conoscere la senso-percezione in funzione della postura corretta; b) Conoscere le capacità condizionali, coordinative e la mobilità articolare e le loro caratteristiche di sviluppo c) Conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea non verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti ...)	

		condizionali (migliorare la forza dei principali distretti muscolari, eseguire movimenti veloci, efficaci ed economici, correre a ritmo costante per un tempo prolungato), coordinative (realizzare movimenti che richiedano l'associazione di diverse parti del corpo in situazioni semplici e complesse, utilizzare le informazioni utili al mantenimento dell'equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e di volo), e di mobilità articolare (compiere movimenti ampi con le principali articolazioni utilizzando anche lo stretching); c) Saper rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee, e saperle esprimere con linguaggio verbale	
--	--	--	--

Unità apprendimento n. 3 Classi 3 [^] - 4 [^] - 5 [^]		Titolo		
		Pratica sportiva e "fair play" Acquisizione del gesto tecnico		
PERIODO/DURATA (1) Novembre /Giugno	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) Palestra, aula e audiovisivi -piccoli attrezzi -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test	
Competenze (5): 1) Sperimentare esperienze di molteplici discipline sportive che permettano di conoscere alcune tecniche e regole di base e di avere consapevolezza del valore e del rispetto delle regole in ambiti diversi; 2) Applicare i principi etici per un corretto e leale comportamento sportivo; 3) Ampliare la cultura sportiva per fornire ulteriori opportunità di scelta ai fini del wellness				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE3	a) partecipare attivamente ai giochi sportivi proposti collaborando con gli altri e rispettando le regole b) assistere a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta c) saper effettuare i fondamentali delle attività sportive proposte e saper adottare tattiche e strategie d) descrivere le conoscenze acquisite relative ai regolamenti e le tecniche esecutive dei fondamentali	a) conoscere il regolamento tecnico di almeno due sport: <i>pallavolo, calcio a5/7, tennistavolo, badminton, palla tamburello, pallamano, unihockey, softball, tennis, pallacanestro, atletica leggera, ginnastica (artistica, ritmica, trampolino elastico), il fitness (aerobica, step, ...), ultimate, hitball...</i> ; b) conoscere le caratteristiche della funzione arbitrale (qualità necessarie) e i segnali arbitrali di almeno uno sport c) conoscere i fondamentali delle attività sportive proposte d) conoscere i valori etici dello sport (doping)	

Unità apprendimento n. 4 Classi 4 [^]		Titolo		
		Traumatologia sportiva e primo soccorso		
PERIODO/DURATA (1) Gennaio /Febbraio		METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) Palestra, aula e audiovisivi – lim - piccoli attrezzi - libro di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test
Competenze (5): 1) essere consapevoli dei rischi connessi all'attività motoria e sportiva e adottare comportamenti corretti per evitare traumi nella vita di tutti i giorni; 2) Adottare comportamenti corretti di primo soccorso in caso di traumi				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE2- SE3	1) Adottare comportamenti di prevenzione per evitare traumi (riscaldamento prima dell'attività motoria, rispettare i tempi di recupero in caso di traumi precedenti, riferire prima di iniziare l'attività se ci sono traumi in atto, evitare falli di reazione agiti col solo scopo di fare del male.) 2) Applicare correttamente semplici procedure di primo soccorso in caso di traumi sportivi	1) Conoscere i principali traumi sportivi e le procedure di primo soccorso: alterazioni e traumi dell'apparato scheletrico, articolare e del sistema muscolare 2) Conoscere le cause dei traumi e la prevenzione	

Unità apprendimento n. 5 Classi 4 [^] e 5 [^]		Titolo		
		Educazione alla salute: dipendenze da fumo, alcol, droghe, doping e malattie connesse		
PERIODO/DURATA (1) Marzo/Aprile		METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) aula e audiovisivi - libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test
Competenze (5): 1) Essere consapevoli dei comportamenti a rischio; 2) Adottare comportamenti corretti quotidianamente impegnandosi eventualmente ad eliminare quelli a rischio.				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE2- SE3	1) Adottare comportamenti di prevenzione per evitare quelli a rischio	1) Gli effetti del fumo, dell'alcol, delle droghe e del doping sull'organismo	

Unità apprendimento n. 6 Classi 4e		Titolo		
		progetto "Una questione di cuore": lezioni in classe di prevenzione cardiovascolare.		
PERIODO/DURATA (1) Primo periodo scolastico (momentaneamente sospese per l'emergenza sanitaria riferita al covid-19, gli allievi/ve eseguiranno pratiche individuali con il distanziamento previsto dal protocollo covid-19)		METODOLOGIA (2) Lezione frontale, cooperative learning	STRUMENTI (3) Aula; Lim; dispense fornite dai docenti, proiettore	VERIFICHE (4) Griglia di osservazione e griglia valutazione prodotto finale.
Competenze (5) <ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad imparare; • Collaborare e partecipare; • Agire in modo autonomo e responsabile; Risolvere problemi; Acquisire ed interpretare l'informazione; Competenze sociali e civiche; • Diffondere ed ampliare la conoscenza delle prime manovre di soccorso; fornire agli studenti/esse conoscenze e le competenze per saper eseguire una manovra semplice ma indispensabile in caso di arresto cardiocircolatorio 		Abilità	Conoscenze	
Disciplina Scienze Motorie e Sportive				
riferimento	concorrente			
A1	L1 L2	Saper interagire in gruppo, valorizzando le proprie e le altrui capacità. Saper affrontare le situazioni, formulare ipotesi e trovare possibili soluzioni. Saper partecipare in maniera efficace alla vita sociale, saper valutare la situazione iniziale prima di attuare un intervento efficace.	Prima fase di formazione teorica di cardiologia, a cura di medici cardiologi. Nelle lezioni vengono descritte le cause, i sintomi e la prevenzione delle principali malattie del cuore. Viene inoltre spiegato come comportarsi in presenza di un eventuale attacco di cuore al fine soprattutto di accedere con urgenza all'applicazione delle più moderne ed efficaci terapie cardiologiche. Le lezioni sono infine comprensive di alcune informazioni sul massaggio cardiaco e sul corretto utilizzo del DAE (defibrillatore semi automatico)	
Motivazione della modifica rispetto alla programmazione di dipartimento Progetto "Una questione di cuore" riservato agli alunni iscritti alle classi quarte a cura dell'Associazione Cuore Batticuore di Bergamo, dell'Azienda Tutela Salute di Bergamo e dell'UST Bergamo.				

CLASSI QUINTE

Unità di apprendimento obbligatorie

Si riportano gli elementi di ogni Unità di Apprendimento le conoscenze e le abilità da acquisire in relazione alle competenze individuate precedentemente

Unità apprendimento n. 1 Classi 3 [^] - 4 [^] - 5 [^]		Titolo		
Analisi della situazione di partenza e rilevamento della capacità psico-motorie di base				
PERIODO/DURATA (1) Settembre / Dicembre		METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) palestra, aula –audiovisivi - piccoli e grandi attrezzi, attrezzi codificati e non -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test
Competenze (5): 1) Condividere la necessità di regole di convivenza civile; 2) Riconoscere e valorizzare le proprie risorse, riconoscere e accettare i propri limiti				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE2	a) Comprendere le regole, rispettare le regole, auto controllarsi b) Svolgere test motori con il massimo impegno psico-fisico c) Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti d) Saper trasporre i dati dei test sul piano cartesiano.	a) Conoscere le regole di convivenza civile: abbigliamento adeguato alla pratica sportiva, ascolto dei suggerimenti impartiti dal docente, rispetto di compagni, docenti, personale scolastico, rispetto dell'arredo scolastico, degli spazi comuni e delle attrezzature sportive. b) Conoscere le caratteristiche e le difficoltà esecutive di tutti test previsti c) Conoscere le capacità motorie condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative (generalì e speciali)	

Unità apprendimento n. 2 Classi 3 [^] - 4 [^] - 5 [^]		Titolo		
Potenziamento delle capacità senso-percettive, condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative, intese come mezzo di espressione corporea (comunicazione non verbale) Ristrutturazione e consolidamento degli schemi corporeo e motorio.				
PERIODO/DURATA (1) Settembre /Giugno		METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) Suolo, manubri, stuoie, palle mediche, bacchette, coni, palloni, funicelle, cd musicali, audiovisivi, libro di testo, appunti, fotocopie, giochi di società.	VERIFICHE (4) Pratiche e test
Competenze (5): 1) Assumere una postura corretta riconoscendola come elemento fondamentale della salute e del benessere e strumento di prevenzione; 2) Saper compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina e trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute); 3) Considerare le attività di movimento un'opportunità di espressione di sé e di interazione sociale				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE2	a) Utilizzare efficacemente i dati senso-percettivi in funzione di una postura corretta, di un efficace controllo dei movimenti e della riuscita di azioni motorie e sportive; b) Eseguire correttamente azioni motorie e sportive finalizzate al miglioramento delle capacità	a) Conoscere la senso-percezione in funzione della postura corretta; b) Conoscere le capacità condizionali, coordinative e la mobilità articolare e le loro caratteristiche di sviluppo c) Conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea non verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti ...)	

		condizionali (migliorare la forza dei principali distretti muscolari, eseguire movimenti veloci, efficaci ed economici, correre a ritmo costante per un tempo prolungato), coordinative (realizzare movimenti che richiedano l'associazione di diverse parti del corpo in situazioni semplici e complesse, utilizzare le informazioni utili al mantenimento dell'equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e di volo), e di mobilità articolare (compiere movimenti ampi con le principali articolazioni utilizzando anche lo stretching); c) Saper rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee, e saperle esprimere con linguaggio verbale	
--	--	--	--

Unità apprendimento n. 3 Classi 3 [^] - 4 [^] - 5 [^]		Titolo		
		Pratica sportiva e "fair play" Acquisizione del gesto tecnico		
PERIODO/DURATA (1) Novembre /Giugno	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) Palestra, aula e audiovisivi -piccoli attrezzi -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test	
Competenze (5): 1) Sperimentare esperienze di molteplici discipline sportive che permettano di conoscere alcune tecniche e regole di base e di avere consapevolezza del valore e del rispetto delle regole in ambiti diversi; 2) Applicare i principi etici per un corretto e leale comportamento sportivo; 3) Ampliare la cultura sportiva per fornire ulteriori opportunità di scelta ai fini del wellness				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
riferimento	concorrente			
SE11	SE3	a) partecipare attivamente ai giochi sportivi proposti collaborando con gli altri e rispettando le regole b) assistere a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta c) saper effettuare i fondamentali delle attività sportive proposte e saper adottare tattiche e strategie d) descrivere le conoscenze acquisite relative ai regolamenti e le tecniche esecutive dei fondamentali	a) conoscere il regolamento tecnico di almeno due sport: <i>pallavolo, calcio a5/7, tennistavolo, badminton, palla tamburello, pallamano, unihockey, softball, tennis, pallacanestro, atletica leggera, ginnastica (artistica, ritmica, trampolino elastico), il fitness (aerobica, step, ...), ultimate, hitball..;</i> b) conoscere le caratteristiche della funzione arbitrale (qualità necessarie) e i segnali arbitrali di almeno uno sport c) conoscere i fondamentali delle attività sportive proposte d) conoscere i valori etici dello sport (doping)	

Unità apprendimento n. 4 Classi 4 [^] e 5 [^]	Titolo		
	Educazione alla salute: dipendenze da fumo, alcol, droghe, doping e malattie connesse		
PERIODO/DURATA (1) Marzo/Aprile	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) aula e audiovisivi - libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test
Competenze (5): 1) Essere consapevoli dei comportamenti a rischio; 2) Adottare comportamenti corretti quotidianamente impegnandosi eventualmente ad eliminare quelli a rischio.			
Disciplina		Abilità	Conoscenze
riferimento	concorrente		
SE11	SE2- SE3	1) Adottare comportamenti di prevenzione per evitare quelli a rischio	1) Gli effetti del fumo, dell'alcol, delle droghe e del doping sull'organismo

Unità apprendimento n. 5 Classi 5 [^]	Titolo		
	Generalità sull'allenamento: adattamento fisiologico degli apparati cardio-respiratorio e locomotore allo sforzo. Benefici dell'attività aerobica		
PERIODO/DURATA (1) Aprile/Giugno	METODOLOGIA (2) lezione frontale, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, personalizzato.	STRUMENTI (3) Palestra, aula e audiovisivi – lim - piccoli attrezzi - libro di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Pratiche e test
Competenze (5): 1) Riconoscere le modificazioni fisiologiche relative all'allenamento attraverso il rilevamento della FC e degli atti respiratori; 2) Riconoscere i benefici effetti dell'attività aerobica e delle attività motorie.			
Disciplina		Abilità	Conoscenze
riferimento	concorrente		
SE11	SE2- SE3	1) Comprendere ed esprimere gli effetti fisiologici dell'allenamento 2) Comprendere ed esprimere i benefici che le attività aerobiche producono sulla persona	1) Conoscere le modificazioni fisiologiche relative all'allenamento 2) Conoscere i benefici che il movimento aerobico produce sulle quattro aree della personalità

(Ripetere lo schema per ogni unità)

- (1) Indicare il numero di ore complessive e/o il mese/i in cui viene svolto il modulo/unità di apprendimento;
- (2) (es. lezione frontale, dialogata, cooperativa, problem solving; lavoro di gruppo, individualizzato, personalizzato; simulazioni e role playing; attività di laboratorio ecc.)
- (3) (libri di testo, appunti, dispense, computer, videoproiezione, ecc)
- (4) (orali, scritte, test lavoro domestico, questionari, trattazioni sintetiche, ecc.;
- (5) Indicare il codice delle Competenz

Si precisa che le UDA comuni all'intero triennio saranno opportunamente diversificate in rapporto all'età, al sesso, alle esigenze e alla situazione iniziale degli allievi e che la scelta dei contenuti in esse espressi è vincolata alla disponibilità delle strutture attualmente fruibili (due palestre).

Il dipartimento conferma che, durante le eventuali lezioni gestite tramite DDI, verranno trattati gli argomenti proposti nelle varie programmazioni di ogni singolo docente. Gli studenti/sse, inoltre, dovranno effettuare in autonomia approfondimenti specifici, coordinandosi con il docente in ragione degli argomenti trattati in presenza a scuola. Si utilizzeranno tutti i mezzi tecnologici a disposizione, per poter snellire e facilitare il compito agli studenti/sse, per garantire una serena ed efficace collaborazione tra pari e con il proprio docente. Il Dipartimento si riserva, naturalmente a percorso avviato, di formulare eventuali proposte di modifica e/o di ulteriori inserimenti.

Unità di apprendimento facoltative

Si riportano i titoli delle unità di apprendimento da svolgere facoltativamente

	TITOLO	Periodo di svolgimento	
		1° PERIODO	2° PERIODO
CLASSI TERZE	- Go back - Tennis - Badminton – Tennis tavolo- Orienteering	X	X
	- Partecipazione attività CSS Centro Sportivo Scolastico	X	X
	- Partecipazione progetto Scuola in montagna- Orienteering	X	X
CLASSI QUARTE	- Go back - Tennis - Badminton – Tennis tavolo	X	X
	- Partecipazione attività CSS Centro Sportivo Scolastico	X	X
	- Partecipazione progetto Scuola in montagna- Orienteering	X	X
CLASSI QUINTE	- Go back -Tennis - Badminton – Tennis tavolo	X	X
	- Partecipazione attività CSS Centro Sportivo Scolastico	X	X
	- Partecipazione progetto Scuola in montagna- Orienteering	X	X

7. METODOLOGIA

Si descrivono brevemente le metodologie utilizzate nello svolgimento delle Unità di Apprendimento riassunte nella tabella successiva

<input checked="" type="checkbox"/>	Lezione frontale	<input checked="" type="checkbox"/>	Cooperative learning
<input checked="" type="checkbox"/>	Lezione interattiva	<input checked="" type="checkbox"/>	Problem solving
<input checked="" type="checkbox"/>	Lezione multimediale (utilizzo della LIM, di audio video)	<input type="checkbox"/>	Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo)
<input type="checkbox"/>	Lezione / applicazione	<input checked="" type="checkbox"/>	Esercitazioni pratiche
<input type="checkbox"/>	Lettura e analisi diretta dei testi	<input type="checkbox"/>	Altro _____

8. MATERIALI E STRUMENTI

(Manuali in uso, testi e letture consigliate, uso di laboratori e sussidi, visite didattiche e attività integrative, interventi di esperti, ...)

	Testo/i in adozione classi terze	Volumi
Autori:	“Educare al Movimento”, di Fiorini-Coretti-Bocchi-Chiesa-Lovecchio.	Unico
Edizioni:	ed. Dea Scuola - Marietti Scuola	
	Testo/i in adozione classi quarte	Volumi
Autori:	“Educare Movimento”, di Fiorini-Coretti-	

	Bocchi,	Unico
Edizioni:	ed. Marietti Scuola	

	Testo/i in adozione classi quinte	Volumi
Autori:	“Più movimento”, di Fiorini-Coretti-Bocchi,	
Edizioni:	ed. Dea Scuola - Marietti Scuola	Unico

9. VERIFICHE

Si riassumono per numero e tipologia le verifiche indicate nel Piano delle Unità di Apprendimento per ogni periodo didattico

TIPOLOGIA	NUMERO	
	1° PERIODO	2° PERIODO
Prove Orali		
Prove Scritte	1*	1
Prove di laboratorio		
Prove Pratiche	2	2
Altro: partecipazione attività C.S.S.	Voto attività	Voto attività
TEST D'INGRESSO		
	NO	SI
Classi terze		
Classi quarte		
Classe quinta		

Nota il dipartimento per motivi organizzativi (rotazioni palestre), si riserva la possibilità di modificare la valutazione scritta/pratica in base all'effettiva disponibilità degli spazi.*

10. CRITERI DI VALUTAZIONE (GRIGLIA)

Si adottano i criteri stabiliti dal Collegio dei Docenti e le griglie di valutazione elaborate dal Dipartimento allegate alla presente programmazione

Si precisa che gli allievi esonerati dalla pratica sportiva saranno valutati in rapporto alla conoscenza teorica dei fattori di esecuzione del movimento.

11. SOGLIE DI VALIDAZIONE DELLA PROGETTAZIONE

PERCENTUALE ORE DI LEZIONE EFFETTIVAMENTE SVOLTE	75%
PERCENTUALE MINIMA DI SVOLGIMENTO DEL CURRICOLO INDIVIDUALE DI MATERIA	75%
PERCENTUALE DI ALUNNI CON LIVELLO MINIMO DI COMPETENZE	75%

12. RUBRIC DI OSSERVAZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DEL VOTO
(Esempio di Rubric per l'osservazione della capacità di equilibrio)

Obiettivo formativo	Abilità	Conoscenze	Descrizione dei livelli di apprendimento
Sviluppare l'equilibrio variando il proprio atteggiamento Incrementare l'equilibrio ad occhi chiusi.	Saper eseguire correttamente alcune posizioni statiche	Conoscere tutte le variazioni dell'equilibrio	Ha una buona conoscenza dei suoi segmenti corporei e li adatta in modo concreto per adattarsi alla sua variazione di equilibrio sia statico, dinamico e di volo
			Riconosce in parte i suoi segmenti corporei e gli adatta in modo alternato alla variazione di equilibrio
			Scarsa è la conoscenza dei propri segmenti e non adatta gli stessi alle variazioni dell'equilibrio
Sviluppare l'equilibrio riducendo la base d'appoggio (le parti del corpo che appoggiano al suolo oppure la superficie su cui il corpo appoggia) Incrementare l'equilibrio statico, dinamico e di volo	Saper utilizzare l'attrezzatura idonea per l'esercitazione Saper utilizzare i vari sensi per ottenere l'equilibrio	Conoscere quanti tipi di equilibrio il nostro corpo può avere a disposizione Conoscere le cause positive, intermedie e negative dei vari equilibri corporei	Ha una buona conoscenza degli attrezzi e delle varie superfici per poter modulare le proprie sensazioni all'attrezzo per evitare di perdere equilibrio.
			Riconosce in parte le varie superfici e attrezzi modulando alternativamente il proprio equilibrio a esse
			Scarsa è la conoscenza degli attrezzi e confonde le varie superfici ponendosi in modo errato ad esse.

12. RUBRIC DI OSSERVAZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DEL VOTO
(Esempio di Rubric per l'osservazione della capacità di equilibrio)

OBIETTIVI FORMATIVI INTERMEDI		Competenze (saper fare, conoscere ecc.)	Livelli di competenza					Scala di misura del voto	
			1	2	3	4	5		
Sviluppare l'equilibrio variando il proprio atteggiamento Incrementare l'equilibrio ad occhi chiusi.	1	Ha una buona conoscenza dei suoi segmenti corporei e li adatta in modo concreto per adattarsi alla sua variazione di equilibrio sia statico, dinamico e di volo						DA 1 a 5	9/10
	2	Riconosce in parte i suoi segmenti corporei e gli adatta in modo alternato alla variazione di equilibrio						DA 1 a 5	8/9
	3	Scarsa è la conoscenza dei propri segmenti e non adatta gli stessi alle variazioni dell'equilibrio						DA 1 a 5	7/8
Sviluppare l'equilibrio riducendo la base d'appoggio (le parti del corpo che appoggiano al suolo oppure la superficie su cui il corpo appoggia) Incrementare l'equilibrio statico, dinamico e di volo	4	Ha una buona conoscenza degli attrezzi e delle varie superfici per poter modulare le proprie sensazioni all'attrezzo per evitare di perdere equilibrio.						DA1 a 5	6/7
	5	Riconosce in parte le varie superfici e attrezzi modulando alternativamente il proprio equilibrio a esse						DA1 a 5	5/6
	6	Scarsa è la conoscenza degli attrezzi e confonde le varie superfici ponendosi in modo errato ad esse.						DA1 a 5	4/5

12. GRIGLIE DI ASSEGNAZIONE DI MERITO (in base all'attenzione e l'impegno)

TABELLA VOTO SULL'ATTENZIONE

1	ATTENZIONE	Non sufficiente	Voto	5	
2		Sufficiente	Voto	6	
3		Buono	Voto	7/8	
4		Distinto	Voto	8/9	
5		Ottimo	Voto	9/10	

TABELLA VOTO SULL'IMPEGNO

1	IMPEGNO	Scarso	Voto	5	
2		Discontinuo	Voto	6/7	
3		Partecipato	Voto	7/8	
4		Continuo	Voto	8/9	
5		Assiduo	Voto	9/10	

COME ASSEGNARE IL VOTO FINALE

ALUNNO	Livelli di competenza					Voto	attenzione		voto	impegno		voto	Voto finale			
	1	2	3	4	5		Non sufficiente	Sufficiente		Scarso	5			Discontinuo	6/7	Partecipato
ROSSI PAOLO						9/10	Non sufficiente	5		Scarso	5		8			
	1					0	Sufficiente	6		Discontinuo	6/7					
	2					8/9	Buono	7/8	X	Partecipato	7/8	x				
	3				x	7/8	Distinto	8/9		Continuo	8/9					
	4					6/7	Ottimo	9/10		assiduo	9/10					
	5					5/6										
6					4/5											

13. ALTRO Ogni insegnante, periodicamente, assegnerà un voto di attività, per valutare interesse, frequenza, impegno e partecipazione attiva in relazione alla frequenza ed interesse dimostrato da ogni singolo/a studente/ssa.

Bergamo 22/09/2022

Il Coordinatore di Dipartimento
(prof. Iaia Pietro)

I DOCENTI DEL DIPARTIMENTO	
Cognome e nome	Firma
IAIA PIETRO	
LUCCHINI ELISABETTA	
BUZZONE GIORGIO	
LUPINI NICOLETTA ROSARIA	
GIDICI STEFANO	
FRASCA CARMELO	
SANGALETTI ELENA	