

	Istituto Tecnico Commerciale e Turistico Statale Vittorio Emanuele II di Bergamo	
	Programmazione di Dipartimento Primo Biennio	

ANNO SCOLASTICO	2022-2023
------------------------	------------------

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

ASSE CULTURALE	SCIENTIFICO-TECNOLOGICO
-----------------------	--------------------------------

COORDINATORE	PROF. IAIA PIETRO
---------------------	--------------------------

INDICE

1. **COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA**
2. **RISULTATI DI APPRENDIMENTO COGNITIVO – FORMATIVI DISCIPLINARI**
3. **ABILITA' E CONOSCENZE IRRINUNCIABILI**
4. **PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE BIENNIO (PRIMA E SECONDA)**
5. **PIANO DELLE UNITÀ DI APPRENDIMENTO**
 - Unità di apprendimento classi prime
 - Unità di apprendimento classi seconde
 - Unità di apprendimento facoltative
6. **METODOLOGIA**
7. **MATERIALE E STRUMENTI**
8. **VERIFICA E VALUTAZIONE**
9. **CRITERI DI VALUTAZIONE (GRIGLIA)**
10. **SOGLIE DI VALIDAZIONE DELLA PROGETTAZIONE**
11. **RUBRIC DI OSSERVAZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DEL VOTO**
12. **ALTRO _____**

1. COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

Da acquisire al termine del biennio trasversalmente all'asse culturale di riferimento (Allegato 2 DPR n.139/2007) Coerentemente con quanto indicato nella matrice delle competenze- Primo Biennio- si trascrivono le competenze individuate dal Dipartimento e la modalità attraverso la quale il Dipartimento intende sviluppare l'apprendimento di ciascuna competenza

Competenze Chiave di Cittadinanza da acquisire al termine dell'istruzione obbligatoria	Codice (matrice competenze)	
	Disciplina riferimento	Disciplina concorrente
Comunicare: comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di complessità diversa, trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, non verbale matematico, scientifico, simbolico, ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali); -Rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi (verbale, non verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali).		C3
Collaborare e partecipare: interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.		C4
Agire in modo autonomo e responsabile: sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.		C5
Manifestare la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio - sportiva per il benessere individuale e collettivo ed esercitarla in modo efficace. 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.	A1	

2. RISULTATI DI APPRENDIMENTO COGNITIVO –FORMATIVI DISCIPLINARI

Si adottano le competenze di base – Allegato 1 DPR n.139/2007 e Linee Guida passaggio nuovo ordinamento DPR 88/2010, si trascrivono i codici attribuiti nella matrice delle competenze- Primo Biennio- e si indica la modalità attraverso la quale il Dipartimento intende sviluppare l'apprendimento di ciascuna competenza.

Competenze di base da acquisire al termine dell'istruzione obbligatoria	Codice (matrice competenze)	
	Disciplina riferimento	Disciplina concorrente
Padronanza della lingua italiana: Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo, produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi, utilizzare e produrre testi multimediali.		L2-L3-L6
Competenze di base (4 macroambiti) e modalità di apprendimento: 1- Stimolare la percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive; lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori adeguati utili ad affrontare competizioni sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui 2- favorire l'acquisizione in chiave educativa di contenuti di base e fondamentali: lo sport, le regole, il fair play; la pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. 3- promuovere la consapevolezza dei concetti di salute, benessere, sicurezza e prevenzione; lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato. 4- favorire la relazione con l'ambiente naturale e tecnologico; le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione	A1	

fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.		
---	--	--

3. ABILITA' E CONOSCENZE IRRINUNCIABILI

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

	ABILITÀ	CONOSCENZE
CLASSI PRIME CLASSI SECONDE	<ul style="list-style-type: none"> -Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni -Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento -Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo -Utilizzare schemi motori semplici in situazioni variate -Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali -Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova -Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti -Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi, sportivi e di movimento -Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati -Adeguare il comportamento motorio -Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato -Accettare le decisioni arbitrali con serenità - Rispettare indicazioni, regole e turni - Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni - Applicare i comportamenti di base riguardo l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza - Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette - Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo -Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti 	<ul style="list-style-type: none"> - L'organizzazione del corpo umano - Rapporto tra respirazione e circolazione - Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro - Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti) - Le capacità motorie (coordinative e condizionali) - Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale - I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati - La terminologia e le regole principali degli sport praticati - Il regolamento dello sport praticato - Semplici principi tattici degli sport praticati - Le regole dello sport e il fair play - I principi fondamentali della sicurezza in palestra - Il concetto di salute dinamica - I pilastri della salute - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute - Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.) - Principali norme per una corretta alimentazione - Il movimento come prevenzione - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni - Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, biologia, ecc.

4. PIANO DI LAVORO PER COMPETENZE BIENNIO (PRIMA E SECONDA)

PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE 1° Biennio

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 F. Saper trasporre i dati dei test sul piano cartesiano. (trasversale)	
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	RESISTENZA CONOSCENZA Sa definire la resistenza, sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo, percepire le variazioni del ritmo respiratorio	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. CONOSCENZA 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 CONOSCENZA 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.
	MOBILITA' ARTICOLARE CONOSCENZA: 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.
CONTENUTI	CONTENUTI A. Corsa a ritmo costante B. Esercizi preatletici, allunghi, progressioni, ripetute, partenze da varie posizioni, allunghi e brevi scatti. C. Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi. D. Esercizi con l'utilizzo di macchine isotoniche E. Esercizi di stretching; esercizi di mobilità attiva e passiva al suolo F. Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching	
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	

PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE 1° Biennio

2° COMPETENZA	<p>Coordinazione, schemi motori, equilibrio orientamento Attività fisica come benessere psicofisico Saper compiere movimenti efficaci in relazione a situazioni specifiche della disciplina e trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute); Considerare le attività di movimento un'opportunità di espressione di sé e di interazione sociale</p>	
CONOSCENZE	<p>A. conosce i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva B. Conoscere la senso-percezione in funzione della postura corretta; C. Conoscere le capacità condizionali, coordinative e la mobilità articolare D. Conoscere le manifestazioni e i significati della comunicazione corporea non verbale (posture, atteggiamenti, mimica, gesti ...)</p>	
ABILITA'	<p>A. è consapevole di una risposta motoria efficace ed economica B. 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; C. 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); D. Saper rappresentare tramite il movimento sensazioni, immagini, emozioni, stati d'animo, sentimenti, idee, e saperle esprimere con linguaggio verbale</p>	
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	<p>PERCORSI DI DESTREZZA CONOSCENZA: A. Sa definire la coordinazione e conosce il concetto di gesto efficace e finalizzato</p>	<p>ABILITA': A. È in grado di compiere movimenti adeguati rispetto al fine da raggiungere B. Riesce ad adattarsi con profitto ai cambiamenti impreveduti di situazione</p>
CONTENUTI	<p>A. Esercizi di percezione e controllo degli schemi posturali (piegamenti, torsioni, slanci e controllo della postura) B. Esercizi di contrazione/decontrazione globale e segmentaria C. Esercizi di percezione dell'equilibrio, di controllo del corpo nello spazio e nel tempo D. Schemi motori di base (Camminare – correre – saltare – rotolare, - arrampicarsi – lanciare) E. Nozioni teoriche riguardanti le parti del corpo e gli atteggiamenti posturali, schemi motori di base e terminologia specifica</p>	
VERIFICHE	<p>A. Percorsi di coordinazione e agilità a tempo B. Osservazione diretta e sistematica dell'espressione coordinativa generale</p>	
STRUMENTI	<p>A. Palestra, piccoli e grandi attrezzi, esercizi a corpo libero.</p>	
METODOLOGIA	<p>A. Metodo analitico, metodo globale, metodo misto</p>	
COMP DI CITTADINANZA	<p>A. Imparare ad imparare B. Individuare collegamenti e relazioni</p>	

PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE 1° Biennio

3° COMPETENZA	Pratica sportiva e “fair play”
CONOSCENZE	<p>A. conoscere le principali regole di almeno due sport: pallavolo, calcio a 5/7, badminton, palla tamburello, pallamano, unihockey, softball, tennis, pallacanestro, atletica leggera, ginnastica (artistica, acrosport, 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</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 (riferendosi alle unità didattiche allegate)
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>

PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE 1° Biennio

4° COMPETENZA	Espressività corporea	
CONOSCENZE	CONOSCENZE: A. Riconosce la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo esterno-interno, B. Conosce possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri ambiti (letterario, artistico)	
ABILITA'	ABILITA': A. Idea e realizza semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, espressione corporea B. Realizzare con il proprio corpo rappresentazioni di vita quotidiana	
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE: <ul style="list-style-type: none"> Riconosce il ritmo del brano musicale, interpretandolo 	ABILITA' <ul style="list-style-type: none"> Sa comunicare sensazioni ed emozioni attraverso il movimento.
CONTENUTI	A. Esercizi con la musica, brevi e semplici coreografie. B. Movimenti personalizzati e finalizzati alla ricerca e allo sviluppo dello schema corporeo.	
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 	

PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE 1° Biennio

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	

PIANO DI LAVORO DI SCIENZE MOTORIE 1° Biennio

6° COMPETENZA	Sicurezza prevenzione primo soccorso salute (corretti stili di vita) (LEGATO AD 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>	
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>
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 DELLE UNITÀ DI APPRENDIMENTO

CLASSI PRIME

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 /Novembre	METODOLOGIA (2) - Presentare e socializzare il patto formativo e il regolamento della palestra. - Somministrare test motori d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno. - Incoraggiare e gratificare valorizzando l'esperienza e le conoscenze degli alunni per ancorarvi nuovi contenuti e motivarli. - Utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente. - Attuare interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici. - Promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere favorendo l'esplorazione e la scoperta. - Riconoscere le difficoltà incontrate per superarle, prendere atto degli errori commessi, comprendere le ragioni di un insuccesso, conoscere i propri punti di forza. - Effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate.	STRUMENTI (3) palestra, aula – audiovisivi -piccoli e grandi attrezzi, attrezzi codificati e non -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica
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		
A 1	L 2 L 3 S 1 S 2 M 4	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.

Unità apprendimento n. 2		T titolo		
		Potenziamento delle capacità senso-percettive, condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative, intese come mezzo di espressione corporea (comunicazione non verbale) Ristrutturazione degli schemi corporeo e motorio		
PERIODO/DURATA (1) Settembre /Giugno	METODOLOGIA (2) Ogni procedura educativa rispetterà i principi di continuità, gradualità e progressività dei carichi per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli e realizzare gli apprendimenti. Si utilizzeranno esercizi a carico naturale, esercizi di potenziamento con carico, lavoro contro resistenza fissa e non, percorsi coordinativi, circuiti a stazioni con attrezzi, lavoro a coppie, esercizi a corpo libero anche con l'ausilio della musica, giochi di espressività corporea (mimo)	STRUMENTI (3) Suolo, manubri, stuoie, palle mediche, bacchette, coni, palloni, funicelle, cd musicali, audiovisivi, libro di testo, appunti, fotocopie, giochi di società.	VERIFICHE (4) Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica	
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			
A 1	L 1 L 2	<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</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"		
PERIODO/DURATA (1) Novembre/Giugno		METODOLOGIA (2) a) Incoraggiare e gratificare valorizzando l'esperienza e le conoscenze degli alunni per ancorarvi nuovi contenuti e motivarli b) Utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente c) Promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere d) Feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate e) Sperimentare momenti di autogestione dell'organizzazione di attività sportive	STRUMENTI (3) Palestra, aula e audiovisivi -piccoli attrezzi -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica
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.				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
Riferimento	concorrente			
A1	L2	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 (quinquennio)	c) conoscere le principali regole di almeno due sport: <i>pallavolo, calcio a 5/7, badminton, palla tamburello, pallamano, unihockey, softball, tennis, pallacanestro, atletica leggera, ginnastica (artistica, ritmica, trampolino elastico), il fitness (aerobica, step, ...), ultimate, hitball..;</i> e) conoscere i fondamentali delle attività sportive proposte	

Unità apprendimento n. 4		Titolo		
		Apparato locomotore e posturologia		
PERIODO/DURATA (1) Gennaio/Marzo		METODOLOGIA (2) a) uso di mappe concettuali b) utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo c) giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente d) attuare interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici e) promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere favorendo l'esplorazione e la scoperta f) riconoscere le difficoltà incontrate per superarle, prendere atto degli errori commessi, comprendere le ragioni di un insuccesso, conoscere i propri punti di forza g) effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate	STRUMENTI (3) Palestra; aula; audiovisivi; lim; piccoli attrezzi; libri di testo; appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica
Competenze (5): 1) Riconoscere principali ossa, muscoli e articolazioni; 2) Riconoscere la funzione degli esercizi proposti per acquisire maggiore funzionalità e resa motoria.				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
Riferimento	concorrente			
A 1	L 1 L 2 L 3	a) azioni motorie atte all'attivazione di specifici distretti muscolari e articolari b) eseguire esercizi di prevenzione per i paramorfismi c) assumere posture corrette atte a prevenire paramorfismi	a) Concetto di sistema muscolare e scheletrico b) Struttura, localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni, con particolare riferimento al rachide c) Paramorfismi e dimorfismi.	

CLASSI SECONDE

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 / novembre		METODOLOGIA (2) Somministrare test motori d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno. Incoraggiare e gratificare valorizzando l'esperienza e le conoscenze degli alunni per ancorarvi nuovi contenuti e motivarli. Utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente. Attuare interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici specifici. Promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere favorendo l'esplorazione e la scoperta. Riconoscere le difficoltà incontrate per superarle, prendere atto degli errori commessi, comprendere le ragioni di un insuccesso, conoscere i propri punti di forza. Effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate.	STRUMENTI (3) palestra, aula – audiovisivi - piccoli e grandi attrezzi, attrezzi codificati e non -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica
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			
A1	L2 L3 S1 S2 M4	<ul style="list-style-type: none"> Comprendere le regole, rispettare le regole, auto controllarsi Svolgere test motori con il massimo impegno psico-fisico e leggere in modo critico risultati Prendere coscienza delle proprie risorse e dei propri limiti Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo sforzo in varie parti del corpo Saper trasporre i dati dei test sul piano cartesiano Applicare comportamenti base riguardo l'alimentazione, l'igiene e la sicurezza. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. Conoscere le caratteristiche e le difficoltà esecutive di tutti test previsti. 	

Unità apprendimento n. 2		T titolo		
		Potenziamento delle capacità senso-percettive, condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative, intese come mezzo di espressione corporea (comunicazione non verbale) Ristrutturazione degli schemi corporeo e motorio		
PERIODO/DURATA (1) Settembre/Giugno	METODOLOGIA (2) Ogni procedura educativa rispetterà i principi di continuità, gradualità e progressività dei carichi per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli e realizzare gli apprendimenti. Si utilizzeranno esercizi a carico naturale, esercizi di potenziamento con carico, lavoro contro resistenza fissa e non, percorsi coordinativi, circuiti a stazioni con attrezzi, lavoro a coppie, esercizi a corpo libero anche con l'ausilio della musica, giochi di espressività corporea (mimo)	STRUMENTI (3) Suolo, manubri, stuoie, palle mediche, bacchette, coni, palloni, funicelle, cd musicali, audiovisivi, libro di testo, appunti, fotocopie, giochi di società.	VERIFICHE (4) Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica	
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			
A 1	L 1 L 2	<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</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"		
PERIODO/DURATA (1) Novembre /Giugno		METODOLOGIA (2) a) Incoraggiare e gratificare valorizzando l'esperienza e le conoscenze degli alunni per ancorarvi nuovi contenuti e motivarli b) Utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo, giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente c) Promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere d) Feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate e) Sperimentare momenti di autogestione dell'organizzazione di attività sportive	STRUMENTI (3) Palestra, aula e audiovisivi -piccoli attrezzi -libri di testo, appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica
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.				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
Riferimento	concorrente			
A1	L2	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 (quinquennio)	a) conoscere le principali regole di almeno due sport: <i>pallavolo, calcio a5/7, badminton, palla tamburello, pallamano, unihockey, softball, tennis, pallacanestro, atletica leggera, ginnastica (artistica, ritmica, trampolino elastico), acrosport, il fitness (aerobica, step, ...), ultimate, hitball..;</i> b) conoscere i fondamentali delle attività sportive proposte	

Unità apprendimento n. 4		Titolo		
		Apparato locomotore e posturologia		
PERIODO/DURATA (1) Dicembre/Febrero		METODOLOGIA (2) a) uso di mappe concettuali b) utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo c) giochi codificati e non, assegnazione di compiti secondo il principio della complessità crescente d) attuare interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici personalizzati e) promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere favorendo l'esplorazione e la scoperta f) riconoscere le difficoltà incontrate per superarle, prendere atto degli errori commessi, comprendere le ragioni di un insuccesso, conoscere i propri punti di forza g) effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate	STRUMENTI (3) Palestra; aula; audiovisivi; lim; piccoli attrezzi; libri di testo; appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Verifiche pratiche e verifiche orali o scritte per la parte teorica
Competenze (5): 1) Riconoscere principali ossa, muscoli e articolazioni; 2) Riconoscere la funzione degli esercizi proposti per acquisire maggiore funzionalità e resa motoria.				
Disciplina		Abilità	Conoscenze	
Riferimento	concorrente			
A1	L1 L2 L3	a) azioni motorie atte all'attivazione di specifici distretti muscolari e articolari b) eseguire esercizi di prevenzione per i paramorfismi c) assumere posture corrette atte a prevenire paramorfismi	a) Concetto di sistema muscolare e scheletrico b) Struttura, localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni, con particolare riferimento al rachide c) Paramorfismi e dimorfismi.	

Unità apprendimento n. 5	Titolo		
	Educazione alla salute: igiene alimentare		
PERIODO/DURATA (1) Marzo/Maggio	METODOLOGIA (2) a) uso di mappe concettuali b) utilizzare lezioni frontali, lavori di gruppo c) attuare interventi adeguati nei riguardi della diversità realizzando percorsi didattici personalizzati d) effettuare eventuali interventi di feedback (docente- allievo) e riflessioni guidate	STRUMENTI (3) Palestra; aula; audiovisivi; lim; piccoli attrezzi; libri di testo; appunti e fotocopie	VERIFICHE (4) Verifiche orali o scritte per la parte teorica
Competenze (5): 1) Assumere un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo (cura, corretto regime alimentare).			
Disciplina		Abilità	Conoscenze
Riferimento	concorrente		
A1	L1 L2 L3	a) Mettere in atto comportamenti alimentari corretti in funzione del proprio benessere e della pratica motoria e sportiva b) Esprimere oralmente le conoscenze acquisite	a) Cenni sui principi nutritivi b) Alimentazione corretta: evitare gli eccessi; alcuni regimi alimentari (dieta mediterranea, dieta delle associazioni alimentari); dimagrire correttamente; alimentazione e sport; disturbi alimentari (anoressia, bulimia, obesità) c) Legame fra attività motoria, benessere e alimentazione

Si precisa che le UDA comuni all'intero biennio saranno opportunamente diversificati 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).

DDI didattica a distanza integrata.

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 PRIME	- Go back - Tennis - Badminton – Tennis tavolo	X	X
	- Orienteering		
	- Partecipazione attività CSS Centro Sportivo Scolastico	X	X
	- Partecipazione progetto Scuola in montagna	X	X
CLASSI SECONDE	- Orienteering		
	- Go back - Tennis - Badminton – Tennis tavolo	X	X
	- Partecipazione attività CSS Centro Sportivo Scolastico	X	X
	- Partecipazione progetto Scuola in montagna	X	X
	- Orienteering		

6. 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 _____

7. 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 prime	Volumi
 Autori:	“Educare al Movimento”, Slim di Fiorini-Coretti-Bocchi-Chiesa-Lovecchio.	Unico
 Edizioni:	ed. Dea Scuola - Marietti Scuola	

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

8. VERIFICHE E VALUTAZIONI

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.	V. attività	V. attività

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.*

TEST D'INGRESSO		
	NO	SI
Classi prime		X
Classi seconde		X

9. 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.

10. 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%

11. 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 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.

11. 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

11. GRIGLIA 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 competenza					di	vot o	attenzione	vot o	impegno	vot o	Voto finale	
	1	2	3	4	5								
ROSSI PAOLO							Non sufficiente	5		Scarso	5	8	
	1					9/10	Sufficiente	6		Discontinuo	6/7		
	2					8/9	Buono	7/8	X	Partecipato	7/8		x
	3					x 7/8	Ottimo	8/9		Continuo	8/9		
	4					6/7	Distinto	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	