

# CURRICOLO DISCIPLINARE

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### DISCIPLINE SPORTIVE PER INDIRIZZO SPORTIVO

• scienze motorie e sportive	primo biennio	pag 01
• scienze motorie e sportive	secondo biennio	pag 03
• scienze motorie e sportive	classe quinta	pag 04
• discipline sportive per indirizzo sportivo	primo biennio	pag 05
• discipline sportive per indirizzo sportivo	secondo biennio	pag 06
• discipline sportive per indirizzo sportivo	classe quinta	pag 08
• metodologie didattiche e strumenti		pag 09
• metodologie valutative		pag 09
• programmazione disciplinare per obiettivi minimi		pag 10
• griglia di valutazione		pag 10

#### **DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PRIMO BIENNIO**

**COMPETENZA: CONSOLIDARE LA PERCEZIONE DEL SE' E IL SUO COMPLETO FUNZIONAMENTO CHE SI MODIFICA IN ETA' ADOLESCENZIALE ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
Conoscere gli assi corporei e la terminologia specifica della materia	Effettuare i movimenti nei vari piani (frontale, sagittale e trasversale) flessioni, estensioni, adduzioni , abduzioni, eccetera.
Conoscere gli schemi motori di base	Saper effettuare le andature generali e gli spostamenti nello spazio
Avere consapevolezza dei distretti corporei	Acquisire le capacità coordinative generali ed intersegmentarie
Comprendere la presenza dei linguaggi/espressioni non verbali	Ruoli di arbitraggio nei vari sport con l' utilizzo delle gestualità specifiche della disciplina

**COMPETENZA: PRATICARE SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI, RISPETTANDO REGOLE E ATTIVANDO UN COMPORTAMENTO DI FAIR PLAY**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
Conoscere semplici tattiche e strategie ed i giochi e degli sport praticati.	Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.
Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella trazione.	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.

**COMPETENZA: APPLICARE COMPORTAMENTI CHE SALVAGUARDINO LA SALUTE, IL BENESSERE, LA SICUREZZA E LA PREVENZIONE**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conosce i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in classe, in palestra, in piscina e negli spazi aperti.	Rispetta l'ambiente in cui opera, sa relazionarsi con il personale scolastico, i compagni, i docenti, la Dirigente.
Adotta principi igienici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.	Pratica attività motoria con abbigliamento sportivo idoneo e cura la propria persona al termine della pratica motoria.
Conosce le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.	Applica comportamenti di primo soccorso e basilari norme alimentari.
Conosce gli effetti benefici dell'attività motoria e gli effetti dannosi provocati da dipendenze.	Sa riconoscere i propri limiti e le proprie potenzialità. Sa riconoscere il danno provocato da alcool, fumo e droghe.

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SECONDO BIENNIO**

**COMPETENZA: PADRONEGGIARE LA CONSAPEVOLEZZA DEL SE' E IL SUO FUNZIONAMENTO AMPLIANDO LE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
Apprendere le componenti anatomiche dell'apparato scheletrico.	Gestire con consapevolezza il proprio corpo nello spazio.
Conoscere i principali muscoli del corpo umano.	Comprendere il reclutamento muscolare richiesto nel gesto motorio e sportivo.
Acquisire le nozioni per una corretta postura e consapevolezza corporea.	Mantenere le corrette posizioni sia in situazioni statiche e dinamiche.
Conoscere le principali alterazioni del sistema muscolo-scheletrico.	Riconoscere le modificazioni delle curve fisiologiche e degli arti superiori ed inferiori.
Comprendere la differenza tra le capacità coordinative e quelle condizionali.	Incrementare le capacità di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare.
Capire la presenza dei sistemi di produzione dell'energia nel corpo umano.	Svolgere attività aerobiche ed anaerobiche.

**COMPETENZA: PRATICARE CON MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI, RISPETTANDO REGOLE E ATTIVANDO UN COMPORTAMENTO DI FAIR PLAY**

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

**COMPETENZA: PRENDERE COSCIENZA DI COMPORTAMENTI CHE SALVAGUARDINO LA SALUTE, IL BENESSERE, LA SICUREZZA E LA PREVENZIONE**

CONOSCENZE	ABILITA'
Prendere coscienza dell'importanza di assumere comportamenti sani.	Lavora utilizzando l'abbigliamento adatto.
Conoscere i principi di base di una corretta alimentazione.	Assume comportamenti nel rispetto di una sana ed equilibrata alimentazione.
Conosce comportamenti idonei per prevenire infortuni.	Riconosce le situazioni di pericolo rispettando la propria e l'altrui incolumità.
Conosce le nozioni del primo soccorso.	Sa affrontare le situazioni di infortunio in modo adeguato.

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – CLASSE QUINTA**

**COMPETENZA: RAGGIUNGERE UNA PERSONALE MATURAZIONE DEL SE' ATTRAVERSO UNA ATTIVITA' MOTORIA COMPLESSA**

CONOSCENZE	ABILITA'
Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo	Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.
Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse.	Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse.
Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.	Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con elaborazione dei risultati raggiunti.
Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, acquisendo un adeguato comportamento civico.	Mettere in atto comportamenti responsabili per il bene comune come stile di vita.

**COMPETENZA: PRATICARE CONSAPEVOLMENTE SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI, RISPETTANDO REGOLE E ATTIVANDO UN COMPORTAMENTO DI FAIR PLAY**

CONOSCENZE	ABILITA'
Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.	Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.
Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport.	Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.
Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e	Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.

modelli organizzativi (tornei, feste sportive...).	
Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse...)

**COMPETENZA: ASSUMERE STILI DI VITA E COMPORTAMENTI CHE SALVAGUARDINO LA SALUTE, IL BENESSERE, LA SICUREZZA E LA PREVENZIONE**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti del proprio benessere inteso come fattore dinamico.	Organizza un proprio stile di vita conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.
Conosce i principi generali di una corretta alimentazione sportiva.	Assume una corretta alimentazione in base al dispendio energetico.
Conosce la realtà del doping.	Mantenere un performance naturale.
Conosce la riabilitazione cardio-polmonare.	Sa eseguire manovre di primo soccorso.

**DISCIPLINA: DISCIPLINE SPORTIVE PER INDIRIZZO SPORTIVO**

**PRIMO BIENNIO**

**1.COMPETENZA: PRATICARE CONSAPEVOLMENTE SPECIALITA' DELL' ATLETICA LEGGERA, L'ORIENTEERING E ALMENO 2 SPORT INDIVIDUALI (NUOTO E GINNASTICA ARTISTICA)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le origini e la storia degli sport	Saper esporre la storia, la teoria della tecnica e le regole dello sport
Conoscere la tecnica esecutiva dei gesti fondamentali	Praticare il gesto atletico specifico dello sport
Conoscere semplici strategie degli sport praticati	Partecipare in forma propositiva alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico anche in funzione delle regole o del giudice di gara	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play, il giudice di gara

Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dello sport nella cultura e nella tradizione.	Interpretare le diverse caratteristiche delle discipline nelle varie culture.
Conoscere la preparazione di base negli adattamenti del sistema cardiopolmonare	Eseguire attività aerobiche e anaerobiche

**2.COMPETENZA: PRATICARE CONSAPEVOLMENTE ALMENO 2 SPORT DI SQUADRA RISPETTANDO REGOLE E ATTIVANDO UN COMPORTAMENTO DI FAIR PLAY (PALLAVOLO E PALLACANESTRO)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le origini e la storia degli sport	Saper esporre la storia degli sport, i fondamentali di gioco
Conoscere i fondamentali e le abilità tecniche degli sport	Praticare i fondamentali di gioco e la tecnica esecutiva del gesto atletico, adattare le abilità tecniche alle situazioni di gioco
Conoscere semplici tattiche e strategie degli sport	Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico anche in funzione dell'arbitraggio o dell'ufficiale di campo	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play, l'arbitraggio e l'ufficiale di campo
Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.
Conoscere la teoria della tecnica delle attività motorie nelle disabilità fisiche e sensoriali	Praticare attività di sport integrato

**SECONDO BIENNIO**

**1.COMPETENZA: PRATICARE CONSAPEVOLMENTE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA, L'ORIENTEERING E ALMENO 2 SPORT INDIVIDUALI (SPORT DI COMBATTIMENTO E TENNIS...)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le origini e la storia degli sport	Saper esporre la storia, la teoria della tecnica e le regole dello sport
Conoscere la tecnica esecutiva dei gesti fondamentali	Praticare il gesto atletico specifico dello sport

Conoscere semplici strategie degli sport praticati	Partecipare in forma propositiva alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico anche in funzione delle regole o del giudice di gara	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play, il giudice di gara
Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dello sport nella cultura e nella tradizione.	Interpretare le diverse caratteristiche delle discipline nelle varie culture.
Conoscere la preparazione di base negli adattamenti del sistema cardiopolmonare	Eseguire attività aerobiche e anaerobiche

**2.COMPETENZA: PRATICARE CONSAPEVOLMENTE ALMENO 2 SPORT DI SQUADRA RISPETTANDO REGOLE E ATTIVANDO UN COMPORTAMENTO DI FAIR PLAY (RUGBY, BASEBALL, PALLANUOTO...)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le origini e la storia degli sport	Saper esporre la storia degli sport, i fondamentali di gioco
Conoscere i fondamentali e le abilità tecniche degli sport	Praticare i fondamentali di gioco e la tecnica esecutiva del gesto atletico, adattare le abilità tecniche alle situazioni di gioco
Conoscere semplici tattiche e strategie degli sport	Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico anche in funzione dell'arbitraggio o dell'ufficiale di campo	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play, l'arbitraggio e l'ufficiale di campo
Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.
Conoscere la teoria della tecnica delle attività motorie nelle disabilità fisiche, sensoriali e psichiche	Praticare attività di sport integrato e cooperare con associazioni sportive

## QUINTO ANNO

### **1.COMPETENZA: PRATICARE CONSAPEVOLMENTE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA E ALMENO 2 SPORT INDIVIDUALI (DIFESA PERSONALE, SPORT CON LA RACCHETTA, TECNICA DI IMMERSIONE, FITNESS)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le origini e la storia degli sport	Saper esporre la storia degli sport e la teoria della tecnica e tattica
Conoscere la tecnica esecutiva dei gesti fondamentali	Praticare del gesto atletico, adattare le abilità tecniche alle situazioni di gioco
Conoscere semplici strategie degli sport praticati.	Partecipare in forma propositiva alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico anche in funzione dell'arbitraggio o del giudice di gara	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play, il giudice di gara
Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.
Conoscere la preparazione di base negli adattamenti del sistema cardiopolmonare	Eeguire attività aerobiche e anaerobiche

### **2.COMPETENZA: PRATICARE CONSAPEVOLMENTE ALMENO 2 SPORT DI SQUADRA RISPETTANDO REGOLE E ATTIVANDO UN COMPORTAMENTO DI FAIR PLAY (PALLAMANO, ULTIMATE, CALCIO)**

CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere le origini e la storia degli sport	Saper esporre la storia degli sport, la teoria della tecnica e tattica
Conoscere i fondamentali e le abilità tecniche degli sport	Praticare i fondamentali di gioco e la tecnica esecutiva del gesto atletico, adattare le abilità tecniche alle situazioni di gioco
Conoscere semplici tattiche e strategie degli sport	Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive.
Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico anche in funzione dell'arbitraggio o del giudice di gara	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play, l'arbitraggio e il giudice di gara

Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.	Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.
Conoscere la teoria della tecnica delle attività motorie nelle disabilità fisiche, sensoriali e psichiche	Praticare attività di sport integrato e cooperare con associazioni sportive

## **METODOLOGIE DIDATTICHE E STRUMENTI**

Le esercitazioni sono prettamente di tipo pratico: vengono proposti test atletici ed esercitazione di fitness svolte individualmente, a coppie e in gruppo con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, supportate da interventi teorici.

I test pratici vengono somministrati dopo un'opportuna preparazione fisica che vede l'utilizzo del metodo globale, del metodo analitico, del "problem solving" e del "peer to peer".

Si svolgono esercitazioni pratiche dei fondamentali di gioco e partite di sport di squadra, giochi tradizionali e di gruppo, anche svolgendo compiti di arbitraggio e giuria; durante il gioco lo spirito competitivo promosso è quello del "sano agonismo". La promozione e la divulgazione di attività motorie e sportive viene sviluppata anche mediante la collaborazione di Società Sportive presenti sul territorio.

Alcune lezioni si terranno in classe per quanto riguarda la parte teorica con lezioni frontali, con uso di filmati e audiovisivi, si è aperti alle proposte culturali offerte dalla scuola e dal territorio (convegni, conferenze...). E' consigliato il libro di testo.

Sono promosse le attività del Centro Sportivo Scolastico con partecipazione ai Campionati Studenteschi ed ai tornei sportivi.

## **METODOLOGIE VALUTATIVE**

I momenti di verifica, frequenti e sistematici, hanno lo scopo di valutare e accertare le competenze acquisite dagli alunni e la continuità del grado di apprendimento.

Le modalità di valutazione potranno essere, a seconda dell'unità didattica svolta:

- osservazioni sistematiche
- test pratici e teorici
- lavori di gruppo
- interrogazione per alunni esonerati dall'attività pratica

Verranno applicati i seguenti criteri:

- esecuzione delle esercitazioni pratiche e teoriche
- partecipazione attiva alle lezioni
- partecipazione al dialogo educativo
- miglioramento dei livelli di partenza
- interesse

- regolarità nell'applicazione
- impegno e frequenza

### PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE per OBIETTIVI MINIMI

- Partecipare attivamente alle lezioni
- Dimostrare impegno ed interesse alle attività proposte
- Eseguire in modo basilare le gestualità motorie e tecniche proposte
- Conoscere in modo sommario i contenuti delle lezioni teoriche e pratiche svolte
- Attivare relazioni positive
- Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute

### Griglia di valutazione scienze motorie e sportive

<b>Voto</b>	<b>Giudizio</b>	<b>Aspetti educativo-formativi</b>	<b>competenze motorie</b>
<b>3</b>	<b>Nulla</b>	Assenza di ogni impegno e totale disinteresse per l'attività svolta; è di disturbo nello svolgimento delle lezioni.	Non svolge i compiti motori assegnati per cui il livello delle competenze motorie è inadeguato
<b>4</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	Non partecipa alle lezioni e mostra forte disinteresse per la disciplina. Adotta un comportamento dispersivo o di disturbo.	Ha conoscenze frammentarie e superficiali con un livello inadeguato delle competenze motorie e con forti carenze rispetto agli standard richiesti

<b>5</b>	<b>Insufficiente</b>	Partecipa alle lezioni in modo discontinuo ed è poco disponibile alla collaborazione. Adotta un comportamento dispersivo o di disturbo. Si impegna in modo superficiale e settoriale	Applica le conoscenze con poca coordinazione motoria e mostrando un parziale livello di competenze
<b>6</b>	<b>Sufficiente</b>	Partecipa in modo continuo ma poco attivo. Se sostenuto collabora coi compagni. Evidenzia interesse e impegno superficiali	Dispone di qualità motorie a livello basilare e ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
<b>7</b>	<b>Discreto</b>	Collabora all'attività proposte partecipando con impegno e interesse soddisfacenti	Sa applicare le conoscenze e dispone di competenze motorie di poco superiori agli standard stabiliti
<b>8</b>	<b>Buono</b>	Partecipa alle lezioni con interesse ed impegno costanti. Collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Ha conoscenze complete e precise delle attività affrontate che gli consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
<b>9</b>	<b>Ottimo</b>	Dimostra una forte motivazione e interesse alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Usa il linguaggio specifico della materia in modo completo e preciso. Ha un elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
<b>10</b>	<b>Eccellente</b>	Partecipa attivamente con elevato impegno, motivazione e senso di responsabilità. Approfondisce lo studio personale evidenziando uno spirito altamente collaborativo nei confronti di compagni e dell'insegnante	Ha spiccate attitudini alla pratica motoria e sportiva. Il livello di maturazione delle competenze è estremamente elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita. Esprime valutazioni critiche originali e personali