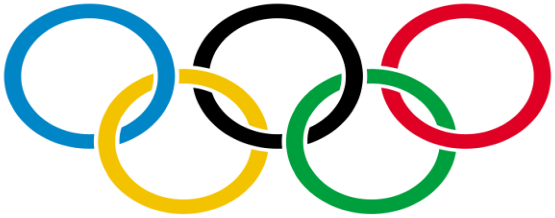
“ I.I.S. ALESSANDRO LOMBARDI “

PROGETTAZIONE DIPARTIMENTALE

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE



DOCENTI: Falzarano Alessandro
Ferrara Chiara
Guida Monica
Romeo Lettera Luisa
Schettino Paola
Viola Antonio
Viscariello Marcella

PREMESSA

Le linee guida entro cui si articola e si definisce la seguente progettazione si attengono all'indirizzo nazionale e si sviluppano secondo i criteri, l'impostazione culturale e i presupposti ambientali e territoriali specifici della nostra realtà scolastica.
Il lavoro che segue si sviluppa per competenze tenendo conto delle conoscenze (sapere) e delle abilità (saper fare) nonché dei contenuti disciplinari che i docenti, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento e nell'attenta consapevolezza delle esigenze e dei bisogni culturali e formativi delle classi ad essi affidate, andranno a realizzare in modo condiviso e unitario.
Pertanto tale progettazione costituisce il riferimento comune dell'intero dipartimento di Scienze motorie e sportive dell'Istituto, al fine di costruire una definizione dei saperi, delle competenze e delle abilità certificabili al momento del superamento del primo biennio e dell'esame di Stato previsto nel quinto anno.
L'attività espressiva, attraverso l'utilizzo di svariate tecniche comunicative, consentirà allo studente di leggere criticamente e di decodificare i propri messaggi corporei, quelli degli altri e quelli utilizzati dai media. Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno deve sviluppare nell'ambito a lui più congeniale. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, sarà realizzata in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti e in particolar modo nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Sarà fondamentale sperimentare i diversi ruoli che lo sport permette di assumere e le specifiche responsabilità, come l'arbitraggio e l'organizzazione di eventi sportivi. L'attività motoria sarà proposta in modo che possano essere acquisite tecniche e metodi di lavoro da far propri per essere utilizzati anche in ambito extrascolastico.
L'eventuale pratica motoria e sportiva realizzata in ambiente naturale e da questo caratterizzata, tenderà a sintetizzare le esperienze e le conoscenze derivanti da diverse discipline ed è un'occasione fondamentale per il recupero di un rapporto corretto dell'uomo con l'ambiente. Il completamento dello sviluppo delle zone frontali aiuterà l'allievo ad affrontare ogni attività motoria in forma problematica per acquisirne tutti gli elementi da trasferire in altri ambiti oltre a trovare le variabili che possano rendere l'attività più piacevole e coinvolgente. Ciò gli permetterà di inserirsi anche nel quadro delle tradizioni locali al fine di fare esperienze motorie molto complesse all'interno di situazioni territoriali particolari.
L'insegnamento di scienze motorie e sportive costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psico-fisico. Non a caso è previsto che tale insegnamento concorra a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che lo mettono in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria - sportiva "per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace". Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non meramente addestrativa delle scienze motorie e sportive. Dato che tuttavia nell'obbligo di istruzione non sono indicate specifiche competenze al riguardo, può essere opportuno segnalare, nel rispetto dell'autonomia scolastica e didattica, alcune concrete conoscenze e abilità perseguibili al termine del primo biennio. Esse riguardano non solo aspetti collegati alla pratica motoria e sportiva, come ad esempio quelli relativi all'esecuzione di corrette azioni motorie, all'uso di test motori appropriati o ai principi di valutazione dell'efficienza fisica, ma anche quelli relativi alla consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi.

PROGETTAZIONE PER COMPETENZE: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Nucleo fondante della disciplina con indicazione del nucleo tematico	CONOSCENZE (SAPERE)	ABILITÀ (SAPER FARE)
▪ **Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**	• Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative). • Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive. • Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi. • Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie. • Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali. • Riconoscere la differenza tra movimento biomeccanico ed espressivo • Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.	• Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive. • Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento. • Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette. • Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; auto valutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie. • Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive. • Ideare e realizzare rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni. • Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio.
Nucleo fondante della disciplina con indicazione del nucleo tematico	**CONOSCENZE (SAPERE)**	**ABILITÀ (SAPER FARE)**
▪ **Sport, regole e fair play**	• Conoscere gli sport individuali e di squadra • Conoscere le principali regole degli sport e dei giochi praticati • Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra. • Conoscere tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati. • Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. • Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei	• Eseguire i fondamentali di base individuali e di squadra • Rispettare le regole di giochi e sport • Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. • Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive. • Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio. • Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle

	giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione. • Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	varie culture. • Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti

Nucleo fondante della disciplina con indicazione del nucleo tematico	CONOSCENZE (SAPERE)	ABILITÀ (SAPER FARE)
▪ **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**	• Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale. • Conoscere gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite. • Conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona. • Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso. • Conoscere l'importanza della prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici. • Conoscere il codice della strada e le sue norme	• Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. • Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere. • Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning. • Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso • Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra a scuola e negli spazi aperti. • Rispettare le regole del codice stradale
Nucleo fondante della disciplina con indicazione del nucleo tematico	**CONOSCENZE (SAPERE)**	**ABILITÀ (SAPER FARE)**
▪ **Attività in ambiente naturale e tecnologico**	▪ Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale. ▪ Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia. ▪ Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita. ▪ Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti diversi ▪ Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente	▪ Attivare comportamenti responsabili nei confronti della natura ▪ Sapersi orientare con bussole, mappe e carte ▪ Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente. ▪ Praticare una corretta attività in ambiente naturale e tecnologico ▪ Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti naturali

COMPETENZE TRASVERSALI DI CITTADINANZA (1° Biennio)

COMPETENZA	
IMPARARE AD IMPARARE	• Organizzare il proprio apprendimento in modo responsabile, consapevole e autonomo. • Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie. • Saper scegliere ed utilizzare le varie modalità di apprendimento motorio (formale, non formale, informale) in funzione dei tempi disponibili, e degli obiettivi da raggiungere.
PROGETTARE	• Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. • Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo, e le risposte motorie. • Utilizzare le competenze apprese per stabilire obiettivi significativi. • Progettare partendo da una valutazione realistica e consapevole delle proprie capacità e delle relative priorità. • Valutare i vincoli e le possibilità legate alle proprie prestazioni motorie, in relazione al contesto, e alle strategie di azione e verificare ed analizzare i risultati raggiunti. • Sviluppare le capacità di organizzare autonomamente un piano di lavoro motorio
COMUNICARE	• Utilizzare linguaggi verbali gestuali, musicali, corporei e sportivi per esprimere emozioni e sviluppare relazioni . • Comprendere messaggi di diverso genere (quotidiano, tecnico, scientifico) e di diversa complessità. • Saper comunicare agli altri le proprie intenzioni e indicazioni tattiche e tecniche. • Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. • Utilizzare un codice gestuale adeguato (arbitraggio, regolamento ecc.) • Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
COLLABORARE E PARTECIPARE	• Stimolare alla disponibilità e al confronto con i compagni seguendo regole condivise per raggiungere obiettivi comuni . • Mettersi in relazione con gli altri all'interno del gruppo. • Comprendere ed accettare i diversi punti di vista, riconoscendo i diritti fondamentali degli altri. • Eseguire azioni finalizzate a valorizzare le proprie e le altrui abilità, gestendo la conflittualità • Dimostrare la propria disponibilità ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune.
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	• Favorire il riconoscimento dei propri errori per individuarne le cause ed instaurare percorsi più responsabili ed autonomi . • Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di attività e competizione. • Rispettare le regole della convivenza, riconoscendo nei vari ambiti (sociale, scolastico e sportivo) i propri e gli altrui diritti e bisogni, identificando queste opportunità come momenti significativi di una crescita comune. • Utilizzare l'attività motoria per ricercare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute, riconoscendo i limiti personali ed intervenendo in maniera appropriata, consapevole e responsabile in caso di primo soccorso.

RISOLVERE PROBLEMI	• Applicare strategie efficaci a risolvere situazioni problematiche sia individualmente che in gruppo • Utilizzare efficacemente le abilità motorie e sportive in relazione al compito richiesto e alla situazione. • Selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione di "anticipazione del gesto". • Individuare fonti, risorse, strumenti in ambito motorio funzionali alla risoluzione di un problema. • Saper raccogliere e valutare i dati inerenti la prestazione motoria e sportiva • Proporre soluzioni in ambito motorio e sportivo utilizzando le conoscenze relative alle varie discipline. .
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	• Orientare l'attività motoria in contesti diversificati (risorse del territorio e dell'ambiente) favorendo l'acquisizione di conoscenze derivanti da discipline diverse.
ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	• Attuare azioni consapevoli analizzando le informazioni verbali e non verbali acquisite. • Padroneggiare l'atteggiamento e l'intenzionalità motoria; interpretare il lessico specifico della disciplina. • Riconoscere il codice gestuale (arbitraggio, giuria etc.)

1° BIENNIO

Nucleo fondante della disciplina con indicazione del nucleo tematico	CONOSCENZE (SAPERE)	ABILITÀ (SAPER FARE)
Cittadinanza e Costituzione	▪ Conoscere le principali regole degli sport e dei giochi praticati ▪ Conoscere il codice della strada e le sue norme	▪ Rispettare le regole di giochi e sport ▪ Rispettare le regole del codice stradale

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (Biennio)

Lo studente alla fine del biennio dovrà saper:

- praticare, nei vari ruoli, uno o più giochi sportivi di squadra o individuali e conoscere le rispettive principali regole di gioco;
- conoscere e praticare alcune specialità dell'atletica leggera;
- avere conoscenze fondamentali sull'apparato locomotore, sui paramorfismi e i dismorfismi;
- conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente;
- conoscere le norme fondamentali di Educazione Stradale;
- tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato;
- saper compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;
- saper realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali.

La pratica motoria e sportiva deve mirare ad un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze dello studente rispetto alla situazione iniziale. Uno degli obiettivi fondamentali sarà il miglioramento, attraverso esercizi, attività, sport e giochi di resistenza, della funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato respiratorio. L'apparato muscolare sarà potenziato attraverso esercizi di velocità, d'equilibrio, di agilità, di destrezza.
Questa vasta gamma di esercitazioni servirà a creare un patrimonio motorio assai ampio su cui si inseriscono i principali gesti sportivi, che contribuiscono a migliorare le prestazioni personali. Attraverso i giochi sportivi, pre-sportivi e collettivi si favorirà la socializzazione, l'acquisizione del senso di responsabilità, l'accettazione dei ruoli, e l'osservanza delle regole, il rispetto ed il senso di collaborazione.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (2° Biennio e quinto anno)

Lo studente al termine del percorso scolastico, dovrà aver:

- acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;
- consolidato una cultura motoria e sportiva quale costume di vita;
- raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;
- acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
- sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo;
- acquisito conoscenze e comportamenti che possano permettergli un consapevole rapporto con l'ambiente, nel quale saprà operare in sicurezza e con l'uso di strumenti specifici;
- affrontato e assimilato i problemi legati all'alimentazione per acquisire un rapporto corretto con i cibi di cui conosce qualità e caratteristiche;
- acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli, per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e momento formativo, utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti, per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

Nel secondo biennio e quinto anno, l'azione didattica sarà improntata al consolidamento ed arricchimento delle conoscenze, abilità e competenze motorie degli alunni. La molteplicità delle esperienze motorie, correlata a conoscenze teoriche e tattiche connoterà la progettualità disciplinare, improntata a fornire agli studenti tutti gli strumenti utili per migliorare il bagaglio motorio e sportivo necessario ad una equilibrata maturazione psicomotoria.
L'accresciuta disponibilità motoria permetterà un maggiore coinvolgimento nelle attività, attraverso la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza della padronanza e delle potenzialità motorie.

CONTENUTI

I contenuti della disciplina di Scienze motorie e sportive possono essere trattati nell'arco di tutto il quinquennio modificando, però, nel corso degli anni, le modalità, l'intensità e i carichi di lavoro, nonché l'atteggiamento verso le attività proposte, raggiungendo, al termine di ciascun percorso scolastico (1° biennio, 2° biennio e quinto anno), obiettivi e finalità diversificati.

PRATICA

- Esercizi:
  - per lo sviluppo della velocità, della resistenza, della forza, della mobilità articolare
  - a carico naturale, di opposizione e resistenza, di rilassamento, per la coordinazione generale e specifica
  - di equilibrio in forma statica, dinamica e in volo
  - con piccoli e grandi attrezzi
- Ginnastica generale
- Salti e saltelli
- Giochi pre-sportivi
- Atletica leggera
- Sport individuali e di squadra
- Attività in ambiente naturale
- Arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Tornei

TEORIA

- Il movimento
- Anatomia e fisiologia del corpo umano
- I linguaggi del corpo
- Capacità coordinative e condizionali
- Grandi e piccoli attrezzi
- Sport di squadra e individuali (Campi di gioco, ruoli dei giocatori, regole di gioco, tecnica e tattica)
- Fair play
- Primo soccorso
- Educazione stradale
- Norme di sicurezza in palestra e all'aperto
- Alimentazione
- Storia dello sport
- Doping
- Droghe
- Fumo e alcool

INSERIMENTO NELLA DIDATTICA DI NUOVE TECNOLOGIE

L'insegnamento delle Scienze motorie e sportive, oltre all'informazione di tipo verbale e visivo, fa uso delle nuove tecnologie per meglio implementare e diversificare il processo di apprendimento.
La didattica dell'attività motoria con il supporto digitale, viene realizzata attraverso la visione di filmati e l'uso delle LIM. L'utilizzo delle nuove tecnologie concorre alla costruzione dell'immagine mentale dell'azione, ed è dunque uno strumento, insieme ad altri, da considerare per consentire all'allievo di comprendere il compito e rielaborare uno schema di riferimento attraverso un processo di feedback.

PREVENZIONE DEL DISAGIO PER LA PROMOZIONE DEL SUCCESSO FORMATIVO

Le scienze motorie e sportive permettono di migliorare il benessere scolastico attraverso una corretta educazione, partecipando alla promozione del successo formativo attraverso:
- il supporto agli alunni con situazione scolastica a rischio di dispersione;
- l'ascolto, il dialogo, la riflessione e il potenziamento della motivazione;
- predisponendo azioni indirizzate a migliorare la percezione del sé, la consapevolezza e l'autostima;
- l'acquisizione delle buone prassi di integrazione;
- l'acquisizione di stili di vita sana, nel rispetto delle regole, della convivenza, e della legalità.

INTEGRAZIONE DEGLI ALUNNI IN SITUAZIONE DI DISABILITÀ

La principale funzione dell'attività motoria consiste nel far emergere in ciascun alunno capacità, abilità e predisposizioni che lo aiutino a trovare una propria dimensione personale. Attraverso le peculiarità della disciplina, essa favorisce la socialità necessaria a sviluppare e mantenere la relazione con i compagni di classe, con cui l'allievo trascorre una buona parte del suo tempo, e per costruire quella rete di relazioni sociali essenziale nella vita di ogni individuo. Obiettivo finale è quindi l'inclusione, attraverso l'identificazione dei bisogni dell'alunno e la predisposizione di strategie didattiche basate sulla personalizzazione degli apprendimenti.

INTEGRAZIONE DEGLI ALUNNI STRANIERI
L'attività motoria e sportiva ha caratteristiche disciplinari che promuovono le dinamiche interpersonali di aggregazione, integrazione ed inclusione favorendo e sostenendo i processi di adattamento degli alunni stranieri al nuovo contesto. I valori che si affermano attraverso la pratica motoria scolastica e sportiva mirano: - al superamento del pregiudizio e delle discriminazioni in genere; - al rispetto delle differenze; - all'incontro con le altre culture; - alla costruzione di un clima favorevole, in cui tutti possano ritrovarsi e riconoscersi. Le strategie d'inclusione prediligono: - attività per piccoli gruppi, gare, partite, tornei, arbitraggio e attività in cui è costante la relazione con gli altri, il rispetto di regole, il fair play.

STRATEGIE DIDATTICHE	
RECUPERO	- Attività mirate al miglioramento della partecipazione alla vita di classe - Controlli sistematici del lavoro svolto in autonomia - Attività mirate all'acquisizione di un metodo di lavoro più ordinato ed organizzato - Stimoli all'autocorrezione - Riproposizione dei contenuti in forma diversificata - Schede strutturate
CONSOLIDAMENTO	- Attività mirate a migliorare il metodo di studio - Attività mirate a consolidare le capacità di comprensione, comunicazione e le abilità logiche - Attività di gruppo per migliorare lo spirito di cooperazione
POTENZIAMENTO	- Approfondimento degli argomenti di studio. - Attività mirate al perfezionamento del metodo di studio e di lavoro. - Impulso allo spirito critico e alla creatività - Esercitazioni per affinare il metodo di studio e di lavoro - Attività pomeridiane - Lavori di gruppo
VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE	- Approfondimenti di argomenti che hanno particolarmente interessato le eccellenze

ATTIVITA' INTEGRATIVE ED AGGIUNTIVE

- Rapporti con il territorio e le unità sportive presenti sul territorio
- Rapporti con le università del settore di scienze motorie
- Convegni/conferenze con esperti del settore
- Presentazioni di libri inerenti il settore sportivo
- Visita ad impianti sportivi (Roma Capitale)
- Partecipazione alla visione di competizioni sportive Nazionali

PROGETTI DI ARRICCHIMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA

Attività curriculari:

- Eventuale compresenza di cittadinanza
- Curvatura sportiva, su classe da definire dell'indirizzo ITE , informazioni sul progetto Sport Digital
- Marcheting e Comunication (per gli alunni del secondo biennio e quinto anno) :
  - Sport Manager;
  - Brand Manager Sportivo;
  - Sport Social Media Specialist ;
  - Esperto di comunicazione digitale per le società sportive e atleti;
  - Organizzatore e comunicatore di eventi sportivi;
  - Content Provider per lo sport;
  - Sport Bloger;
  - Consulente, formatore del settore sportivo;
  - Case history;
  - Brand reputation e crisis management

Attività extra curriculari:

- Partecipazione ai campionati sportivi studenteschi con le seguenti attività:
  Pallavolo - Pallacanestro - Calcio a 5 - Calcio tennis - Tennis tavolo - Atletica leggera - Tennis - Padel - Trekking - Scacchi
- Organizzazione di tornei tra i diversi indirizzi

METODOLOGIE

- Lezione frontale *(presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)*
- Lezione interattiva *(discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive)*
- Lezione multimediale *(utilizzo della LIM, di PPT, di audio video)*
- Cooperative learning (*lavoro collettivo guidato o autonomo)*
- Problem solving
- Lavoro di gruppo
- Attività individualizzata
- Esercitazioni pratiche
- Attività di ricerca

Negli sport individuali e di squadra il carattere di competitività deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva.
Saranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi; quando possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente. Sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecnico-teoriche e la pratica; si lavorerà anche in circuiti, stazioni e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili. Nel corso dell'anno scolastico sarà effettuato costantemente il monitoraggio delle capacità e il recupero in itinere.
Per gli alunni esonerati si prevedono attività di arbitraggio e prove teoriche.

STRUMENTI, MEZZI, SPAZI

- Libri di testo
- Altri libri
- Dispense
- Appunti
- LIM
- Palestra e spazio esterno
- Grandi e piccoli attrezzi
- Piattaforma digitale (Classroom)
- Video
- Visite guidate

VERIFICA

- Colloquio orale
- Test pratici
- Questionari
- Verifiche periodiche

La verifica consisterà nella continua osservazione anche comportamentale degli allievi durante le esercitazioni pratiche. Essa tenderà a valutare il sostanziale miglioramento conseguito da ogni allievo nelle varie attività ginnico-sportive e le conoscenze acquisite sui vari argomenti svolti.
Le verifiche verranno effettuate periodicamente e avverranno tramite esercitazioni pratiche o brevi questionari.
TRIMESTRE: 1 prova pratica - 1prova scritta/orale
PENTAMESTRE: 2 prove pratiche - 1 prova scritta/orale

CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione sarà espressa con un voto unico scaturito dalla media delle verifiche disciplinari teorico-pratiche riguardanti:

- Livello di acquisizione di conoscenze
- Livello di acquisizione di abilità
- Livello di acquisizione di competenze
- Progressi compiuti rispetto al livello di partenza
- Impegno
- Interesse
- Partecipazione
- Comportamento

RUBRICA DI VALUTAZIONE DI DIPARTIMENTO

VOTO	DESCRIZIONE DEL LIVELLO QUALITATIVO DEGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA
10	Eccellenza per impegno, partecipazione, autonomia e livello di competenze acquisite. Possiede ottime qualità motorie che utilizza in tutte le attività proposte evidenziando completa autonomia nel gestirle e riconoscerle. Costituisce esempio e stimolo per tutta la classe. Riconosce il valore e l'importanza del rispetto delle regole e degli altri Possiede conoscenze teoriche complete ed approfondite e dimostra di ampliarle con interessi personali. Utilizza il linguaggio tecnico e specifico della materia
9	Impegno e partecipazione costanti, attivi e propositivi. Iniziativa e rielaborazione personali, risoluzione di esercizi complessi senza errori o imprecisioni, esecuzioni improntate a rigore stilistico ed espressivo. Capacità ed autonomia nella comprensione di quanto richiesto, controlla il proprio corpo adeguando il gesto motorio a stimoli e situazioni svariate. Riconosce il valore e l'importanza del rispetto delle regole Possiede conoscenze teoriche complete ed approfondite
8	Impegno serio e partecipazione costante. Risposte ed esecuzioni motorie sicure. Riconosce e comprende velocemente le richieste ed elabora risposte motorie adeguate e personali in quasi tutte le attività proposte. Conoscenze piuttosto approfondite, nessun errore, buona conoscenza del lessico specifico. Linguaggio ricco e variato. Riconosce il valore del rispetto delle regole.
7	Impegno costante, partecipazione attiva, metodo di studio proficuo. Esecuzione abbastanza precisa, rispetto delle consegne. Riconosce correttamente le richieste e sa adeguare in modo pertinente il gesto motorio. Rispetta le regole. Dimostra conoscenze non limitate ai concetti fondamentali che esprime in modo preciso con linguaggio chiaro ed appropriato.
6	Impegno e partecipazione normali, conoscenze ed esecuzione del gesto motorio sostanzialmente corretto ma superficiale Comprende le richieste essenziali e risponde con gesti motori complessivamente corretti. Rispetta quasi sempre le regole. Conosce concetti ed informazioni essenziali e generali. Utilizza un linguaggio sostanzialmente corretto.
5	Rispetto incostante degli impegni e partecipazione discontinua. Esecuzione imprecisa e poco espressiva. Non riconosce del tutto la richiesta e non sa adeguare le risposte motorie. Non sempre rispetta le regole. Possiede conoscenze parziali e non approfondite, competenze superficiali e non utilizza il linguaggio specifico in modo appropriato.

4	Scarso impegno e partecipazione inadeguata. Esecuzione motoria estremamente insicura e frammentaria. Non rispetta le regole. Conoscenze scarse, superficiali e lacunose degli argomenti. Linguaggio non adeguato.
3	Impegno nullo e partecipazione del tutto inadeguata. Esecuzione con molti errori. Possiede scarsissime informazioni e conoscenze degli argomenti. Non utilizza il linguaggio specifico della materia. Non ha alcun rispetto delle regole.
2	Scena muta nell'interrogazione, nessuna risposta esatta o gravissimi errori. Gravi carenze nell'esecuzione dei gesti motori. Compito non eseguito
1	Mancanza di pur minimi indicatori. Rifiuto del lavoro, dell'esecuzione o dell'interrogazione e di qualsiasi attività pratica proposta. Consegna della prova in bianco.