PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

Programmazione Dipartimento	**UMANISTICA**
Anno Scolastico	**2026/27**
Disciplina	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

1. FINALITA' DELLA DISCIPLINA

a) Concorrere alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.
b) Favorire la presa di coscienza della propria corporeità per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età ed arrivare alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante:
• consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi
• esperienze motorie di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali
c) Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).

Quadro degli obiettivi di competenza

BIENNIO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI
PECUP	Manifestare la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo e esercitarla in modo efficace.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Importanza del percorso di Scienze Motorie	Saper descrivere ed eseguire con il linguaggio di materia: atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali.	• Linguaggio specifico della disciplina • Regolamento disciplinare • Suddivisione di una lezione di Scienze Motorie	Attività di accoglienza Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti, ecc…)	Ott-nov	Trimestre	
Sperimentare alcuni linguaggi espressivi e acquisire consapevolezza delle capacità comunicative del corpo. Essere consapevole delle	Utilizzare e sperimentare alcuni linguaggi espressivi • Controllare la propria gestualità non verbale e riconoscere quella degli altri	La comunicazione e i suoi aspetti, in particolare quella non verbale;segni, gesti; la	Il corpo che parla: esercizi e andature Schemi motori	Genn-maggio	Trimestre	Pentamestre

diverse gestualità nel mondo. Osservare le reazioni al proprio linguaggio verbale e non verbale e cercare di comunicare in modo inclusivo.	• Sperimentare nuovi linguaggi espressivi anche di gruppo	prossemica • Musica e movimento: il ritmo; body percussion • Gli effetti della musica sulla frequenza cardiaca	e sport collegati. Osservazione e giochi di ruolo Esercitazione di body percussion, vocalizzi e suoni Esercitazioni sul ritmo Coreografie di gruppo Esercizi di respirazione e voce			

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE LO SPORT LE REGOLE, IL FAIR PLAY

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI
PECUP	Manifestare la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo e esercitarla in modo efficace.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Essere in grado di valutare il proprio agire nello sport e nei gruppi eterogenei, essere	• Utilizzare i valori sociali dello sport nelle esperienze quotidiane • Sperimentare comportamenti leali nello sport, partecipando	• I valori dello sport • Lo sport nella legislazione italiana • I principi del fair play	Giochi presportivi con regole codificate o da codificare	Ott-maggio	Timestre	Pentamestre

consapevole dei valori sociali dello sport.. Comprendere il valore della legalità nello sport. Essere in grado di comprendere i comportamenti degli sportivi nei diversi sport e nelle diverse nazioni.	con serietà e responsabilità • Osservare i comportamenti degli atleti nelle diverse situazioni di gara					
Sperimentare l'importanza del valore ludico e inclusivo dello sport; saper praticare i principali sport individuali e di squadra e imparare a segnare i punti. Acquisire un corretto rapporto con la natura; osservare come cambiano i parametri spazio-tempo all'aperto.. Partecipare attivamente,	• Sperimentare le capacità coordinative applicate ai giochi • Sperimentare alcuni fondamentali individuali degli sport trattati • Realizzare le prime azioni acrobatiche a corpo libero • Identificare l'errore per migliorare la tecnica	• Giochi presportivi con la palla Team sport • primi approcci alla pallavolo • pallacanestro; • calcio a 5: origini storiche, regole del gioco, fondamentali individuali di base Sport individuali • ping pong ginnastica artistica: origini storiche, primi approcci al corpo libero • badminton: origini storiche, principi del gioco, fondamentali individuali Sport outdoor • l'orienteering: origini storiche, il regolamento; • padel: origini storiche, fondamentali Sport individuali Atletica leggera.	Esercizi per migliorare i fondamentali d'attacco e difesa (pallavolo, pallacanestro, calcio) Sport di squadra: sitting volley, calcio a cinque, biliardino,palla mano, tennistavolo, flag football (fondamentali di base); ginnastica artistica Tennistavolo: fondamentali e	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre

conoscere e interagire con i compagni. Apprendere e applicare le regole della palestra e degli sport.			battuta Tornei sportivi Preparazione della giornata sportiva			
Partecipare a gare, tornei, progetti, competizioni, ecc… organizzati nell'Istituto e/o in rete scolastica o da federazioni ed enti Partecipazione ai campionati sportivi studenteschi	- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro.	Gare con rotazione dei partecipanti, da una a l'altra squadra, Giochi con libera scelta del compagno a seconda degli obiettivi del gioco. Attività ed esercitazioni sportive finalizzate alla partecipazione a gare, eventi, tornei, dimostrazioni pratiche, ecc..	- I diversi aspetti di un evento sportivo (preparazione, arbitraggio, informazioni sugli avversari, ecc.)	Ott-Maggio	Trimestre	Pentamestre

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI
PECUP	Manifestare la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo e esercitarla in modo efficace.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Compiere un'	Orientarsi con l'uso di una	-Praticare in forma globale varie	-l'attività in	Ott -Mag	Trimestre	Pentamestre

escursione in ambiente naturale e/o cittadino utilizzando una carta topografica e/o una bussola. Preparare un pieghevole che illustri e proponga attività sportive, adatte a tutti, a costi contenuti, in località facilmente raggiungibili. Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale.	bussola, Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, trekking, orienteering, ciclismo, padel, ecc…	attività all'aria aperta come escursionismo, trekking, orienteering, padel, ecc… -Escursioni guidate in ambiente naturale e/o in ambiente urbano -Attività di trekking urbano e orienteering -Gare ed attività con alunni di altre scuole	ambiente naturale e le sue caratteristiche -le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni			
Usare consapevolmente la tecnologia digitale per migliorare le proprie prestazioni. Applicare comportamenti consapevoli in rete nei confronti dei compagni e tutelare se stesse/i. Analizzare le notizie Sportive verificandone la veridicità delle fonti	• Utilizzare i valori sociali dello sport nelle esperienze quotidiane • Sperimentare comportamenti leali nello sport, partecipando con serietà e responsabilità • Osservare comportamenti degli sportivi nei diversi sport e nelle diverse nazioni • Usare consapevolmente la tecnologia digitale e la multimedialità • Analizzare le notizie sportive verificando la veridicità delle fonti	• Digital divide, dal bullismo al cyberbullismo • Fake news nello sport • Dipendenza dai social, dai videogiochi. Benessere psicofisico Vigoressia	Simulazione scenica o grafica di eventi legati al bullismo e cyberbullismo	Genn-maggio		Pentamestre

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SALUTE BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI
PECUP	Manifestare la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo e esercitarla in modo efficace.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Acquisire la consapevolezza della propria corporeità, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del corpo**.**	Rilevare e descrivere e formulare ipotesi sul funzionamento dell'apparato muscoloscheletrico e articolare • Applicare la formula delle sette spinte • Osservare e intervenire sulla propria postura	• Dalla cellula ai tessuti •Apparato locomotore: – sistema scheletrico – sistema muscolare • Concetto di postura • Concetto di dismorfismo e paramorfismo •Apparati cardiocircolatorio e respiratorio	La cellula e i tessuti organici Anatomia e fisiologia dell' Apparato scheletrico e muscolare Anatomia e fisiologia degli apparati cardio circolatorio ,respiratorio e muscolare Test di osservazione e autoanalisi posturale Principali	Ott-Maggio	Trimestre	Pentamestre

			paramorfismi e dismorfismi -Esercitazione a coppia: frequenza cardiaca e movimento			
Acquisire un atteggiamento propositivo verso uno stile di vita sano e attivo; comprendere l'importanza della prevenzione delle situazioni di rischio e saper intervenire in alcune situazioni di pericolo	Sperimentare nuove abitudini motorie e osservare i cambiamenti del corpo • Osservare la palestra e identificare i potenziali pericoli per agire in sicurezza • Perseguire una salute dinamica: applicare gli otto punti del benessere	L'adolescenza: le tappe della crescita; crescita e coordinazione motoria; importanza del sonno • Motricità in sicurezza: la palestra è un luogo di lavoro Primo soccorso : le basi	Valutazione rischi in palestra e in classe Nozioni di primo soccorso	Ott-dic	Trimestre	
Sperimentare come una dieta equilibrata influisca sull'attività motoria e sportiva; mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi. Saper calcolare il fabbisogno energetico, l'IMC e apprendere metodi scientifici per il controllo del peso.	• Sana alimentazione • Igiene alimentare • I disturbi del comportamento alimentare • Il metabolismo energetico e l'attività fisica: ruolo dell'attività fisica nell'ottimizzazione del metabolismo	Sperimentare come l'alimentazione Influisce sull'attività motorie e sportiva • Sperimentare e adottare sane abitudini alimentare e verificare la capacità di suddividere i pasti in base all'impegno richiesto • Osservare e sperimentare come l'alimentazione sia un veicolo di aggregazione sociale e trasmissione di tradizioni • Riconoscere le diverse abitudini alimentari nei diversi Paesi	Tabella alimentare suddivisa con nutrienti, calorie e percentuali LARN Educazione alimentare e sostenibilità degli stili di via	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre

		• Mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi legati alla conservazione del cibo				
Comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali e saper valutare le modificazioni corporee nel tempo.	Sperimentazione iniziale delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, flessibilità •	Definizione delle capacità motorie • Definizione delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, flessibilità • Definizione delle capacità coordinative generali • Scoprire la lateralità	Esercitazioni pratiche per ogni capacità condizionale Circuiti specifici capacità coordinative Lavori a stazioni Esercitazioni in coppia Preparazione corsa campestre Verifica la lateralità	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre

Quadro degli obiettivi di competenza

SECONDO BIENNIO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

ASSE CUL URALE	LINGUAGGI
PECUP	Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive e percezione del sè.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***

				Inizio/fine		
Sperimentare il collegamento tra ambiente, movimento, sane abitudini di vita e difese immunitarie. Comprendere la relazione causa/ effetto tra fenomeni biologici non direttamente collegati	Sperimentare il collegamento tra ambiente, movimento e difese immunitarie Valutare le influenze di sane abitudini di vita sull'immunità E il sistema nervoso	Sistema immunitario	Donazione del sangue, organi e midollo osseo AIDS e malattie a trasmissione sessuale	Genn-maggio	Marzo	Pentamestre
Osservare come il movimento influenza sistemi e apparati. Comprendere come il sistema nervoso agisce in sinergia con i diversi apparati	• Osservare e rilevare come gli apparati vengono influenzati dal movimento • Osservare come il sistema nervoso, agisce in sinergia con i diversi apparati • Rilevare i motori dei principali movimenti • Utilizzare lessico specialistico	• Sistema nervoso e collegamenti con il movimento • Sistema endocrino • Incremento delle conoscenze di anatomia funzionale del movimento	Cenni sul sistema nervoso I muscoli e il movimento Il doping	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre
Conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria riconoscendo i propri limiti e potenzialità	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi	Conoscere le potenzialità del proprio corpo, le corrette posture e la fisiologia delle principali funzioni vitali e relativi adattamenti nell'allenamento.	Apparato muscolare, contrazione muscolare e fonti energetiche della contrazione muscolare Consapevolezza	Ott-dic	Trimestre	

			dei rischi posturali e muscolari legati al lavoro sedentario			
Individuare i contenuti , per sensibilizzare i giovani ad un corretto stile di vita	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute Controllare e rispettare il proprio corpo	- Monitorare le proprie abitudini e stili di vita. - Prevenzione delle dipendenze attraverso lo sport -Il doping	Le dipendenze :Tabagismo e Sindrome da dipendenza alcolica e da sostanze stupefacenti	Ott-dic	Trimestre	
Sperimentare come una dieta equilibrata influisca sull'attività motoria e sportiva; mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi. Saper calcolare il fabbisogno energetico, l'IMC e apprendere metodi scientifici per il controllo del peso.	• Sana alimentazione • Igiene alimentare • I disturbi del comportamento alimentare • Il metabolismo energetico e l'attività fisica: ruolo dell'attività fisica nell'ottimizzazione del metabolismo	Sperimentare come l'alimentazione influisce sull'attività motorie e sportiva • Sperimentare e adottare sane abitudini alimentari e verificare la capacità di suddividere i pasti in base all'impegno richiesto • Osservare e sperimentare come l'alimentazione sia un veicolo di aggregazione sociale e trasmissione di tradizioni	Tabella alimentare suddivisa con nutrienti, calorie e percentuali LARN	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre

		• Riconoscere le diverse abitudini alimentari nei diversi Paesi • Mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi legati alla conservazione del cibo				

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI
PECUP	Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive e percezione del sè.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali	Incrementare abilità nei fondamentali giochi di squadra Sperimentare una partecipazione attiva anche in nuovi sport Organizzare tornei	Sport per tutti • biliardino Team sport • pallavolo, pallacanestro,calcio a 5, pallamano: i ruoli, i fondamentali di squadra Sport individuali • ping-pong, padel, badminton Sport outdoor • Atletica leggera	Le regole degli sport di squadra e individuali Conoscenza e pratica delle attività sportive: Atletica	Ott-Magg	Trimestre	Pentamestre

	interni valutando impegno e partecipazione della classe Sperimentare la sinergia tra attività motoria, salute e ambiente					
Sperimentare compiti di arbitraggio e saper applicare il giudizio imparziale. Osservare e valutare comportamenti corretti e comportamenti che infrangono le regole durante l'attività sportiva.	Consolidare i valori sociali dello sport • Osservare e valutare comportamenti corretti e sbagliati durante l'attività sportiva • Consolidare un uso consapevole e appropriato del digitale anche Collegato all'attività motoria	• Il difficile ruolo dell'arbitro • la legge non scritta dello spogliatoio • Lo sport e il digitale; un uso consapevole dei device per praticare sport	Prove di Arbitraggio Sport e tecnologia	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre
Sperimentare una partecipazione attiva in nuovi sport e in ambienti diversi	Partecipare a gare, tornei, progetti, competizioni, ecc… organizzati nell'Istituto e/o in rete scolastica o da federazioni ed enti		Le capacità tecniche e tattiche delle discipline sportive praticate	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre
Partecipare a gare, tornei, progetti,	- Mettere a disposizione del	-Attività ed esercitazioni sportive	I diversi aspetti di un evento	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre

competizioni, ecc… organizzati nell'Istituto e/o in rete scolastica o da federazioni ed enti Partecipazione ai campionati sportivi studenteschi	gruppo le proprie capacità di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro.	finalizzate alla partecipazione a gare, eventi, tornei, dimostrazioni pratiche, ecc..	sportivo(preparazione,arbitraggio,informazioni sugli avversari, ecc.)			

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI
PECUP	Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive e percezione del sè.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Escursioni guidate in ambiente naturale,	Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, trekking	L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni, in montagna, nell'acqua, ecc… Le caratteristiche	Ott-Magg	Trimestre	Pentamestre

			delle attrezzature necessarie a praticare l'attività sportiva.			
Costruire un'esperienza in ambiente naturale, scegliendo quello più idoneo alla classe in termini di sicurezza	- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come trekking, ciclismo, orienteering escursionismo, arrampicata, nuoto, vela Kajak	Escursioni guidate in ambiente naturale e/o in ambiente urbano Attività di trekking urbano e orienteering Gare ed attività con alunni di altre scuole	L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche, Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni Le caratteristiche delle attrezzature necessarie a praticare l'attività sportiva	Ott-maggio		Pentamestre

Quadro degli obiettivi di competenza

Classi quinte

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI

PECUP	Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive e percezione del sè.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Sperimentare nuove specialità sportive, sviluppandole nel tempo libero. Competenze Organizzare attività sportive in collaborazione con compagni e amici Competenze Chiave Trasversali (FSL/ Orientamento)	Sperimentare nuove e originali specialità sportive nel tempo libero • Organizzare attività sportive con amici e proporsi come educatore sportivo per bambini • Confrontare nuovi sport, individuando la propria attitudine sportiva anche dopo la fine della scuola • I mestieri dello sport	Sport per tutti • pickleball Team sport • beach volley • 3c3 Sport estremi • parkour Sport outdoor • Atletica, tennis, padel	Esercitazioni specifiche per gli sport trattati Pickleball: il tennis in palestra; 3c3 basket: tornei maschi/femmine Parkour: Slackline: l'equilibrio instabile Beach volley: fondamentali Valori in rete: diventare arbitro I mestieri dello sport	Ott -maggio		Pentamestre
Comprendo le peculiarità dello sport per i diversamente abili. Promuovo l'inclusività	• Rilevare problematiche sociali relative a salute, sport e disabilità • Consolidare	• Lo sport e la disabilità Rilevare l'importanza dello sport nelle varie epoche e culture	Sperimentazione di sport adattati La nascita delle olimpiadi La carta olimpica			

nello sport	l'accettazione dell'altro e della sua unicità • Gestire la relazione in modo empatico e solidale • Sperimentare una partecipazione attiva nel mondo del volontariato o in ambienti educativi • Saper organizzare incontri sportivi inclusivi o eventi solidali per finalità sociali		Le paralimpiadi			
Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport	Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti, Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.	Saper riconoscere l'importanza dello sport nella storia dei popoli	Storia dello sport Le Olimpiadi e la carta olimpica	Genn-Magg		Pentamestre
Partecipare a gare, tornei, progetti, competizioni, ecc… organizzati nell'Istituto e/o in	- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità di giocatore,	-Attività ed esercitazioni sportive finalizzate alla partecipazione a gare, eventi, tornei, dimostrazioni pratiche, ecc..	I diversi aspetti di un evento sportivo(preparazione,arbitraggio,informazio	Ott-maggio	Trimestre	Pentamestre

rete scolastica o da federazioni ed enti Partecipazione ai campionati sportivi studenteschi	allenatore, organizzatore, arbitro.		ni sugli avversari, ecc.)			

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI
PECUP	Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive e percezione del sè.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Il significato di salute. Essere in grado di attivare la procedura di soccorso in attesa di personale medico.	Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero Saper intervenire nel caso di piccoli traumi Saper intervenire in casi di emergenza	La dieta bilanciata,la dieta dello sportivo Nozioni di pronto soccorso: BLS, RCP, DAE (analisi di casi pratici) Esempi pratici di intervento sui traumi più frequenti nelle attività motorie in essere Come sostenere e ripristinare la funzioni vitali	Il concetto di salute art.32 Il concetto di rischio Il movimento come prevenzione Traumatologia e primo soccorso la tecnica del RCP Primo soccorso:	Ott-Magg	Trimestre	Maggio

			gioco di ruolo Simulazioni di situazioni emergenziali Prove di rianimazione cardio-polmonare Manovra di Heimlich Esercizi antalgici Circuito per la schiena			
Sperimentare come una dieta equilibrata influisca sull'attività motoria e sportiva; mettere in pratica l'igiene alimentare per prevenire rischi.	Assumere comportamenti alimentari responsabili, Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica, Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo Riflettere sul valore del consumo equo sostenibile.	Lettura delle schede nutrizionali presenti sulle confezioni dei prodotti alimentari che si intendono consumare, Calcolo del proprio fabbisogno energetico giornaliero La linea del tempo sulle proprie abitudini motorie ed alimentari	Realizzazione di una tabella calorie di 20 alimenti Compilazione di una dieta sostenibile Disturbi del comportamento alimentare Il peso corporeo e la salute L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo. Le problematiche alimentari nel	Genn-Maggio	Marzo	Pentamestre

			mondo			

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

ASSE CULTURALE	LINGUAGGI
PECUP	Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive e percezione del sè.

Competenze	***Abilità/capacità***	***Conoscenze***	***UDA***	***TIME sheet Inizio/fine***	***Verifica intermedia***	***Verifica finale***
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Escursioni guidate in ambiente naturale	Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come trekking, orienteering, escursionismo, arrampicata, ciclismo, nuoto, vela, kajak, ecc…	L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni, in montagna, nell'acqua, ecc...	Ott -Magg	Trimestre	Maggio
Costruire un'esperienza in ambiente naturale, scegliendo quello più idoneo alla classe in termini di sicurezza	- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come trekking, orienteering escursionismo,	Escursioni guidate in ambiente naturale e/o in ambiente urbano Attività di trekking urbano e orienteering Gare ed attività con alunni di altre scuole	Le caratteristiche delle attrezzature necessarie a praticare l'attività sportiva	Ott -Mag	Trimestre	Pentamestre

	ciclismo, kajak, arrampicata, nuoto, vela, ecc…					

Quadro degli obiettivi di competenza

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari classi prime

A. *Potenziamento delle capacità condizionali*

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.
- RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. *Sviluppo delle capacità coordinative*

- Essere in grado di svolgere un esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. *Benessere e sicurezza: educazione alla salute*

- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.
- Sa muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari classi seconde

A. *Potenziamento delle capacità condizionali*

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.
- RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

- FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. *Sviluppo delle capacità coordinative*

- Essere in grado di svolgere un esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. *Benessere e sicurezza: educazione alla salute*

- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.
- Sa muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari classi terze

A. *Potenziamento delle capacità condizionali e coordinative*

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.
- RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. *Sviluppo delle capacità coordinative*

- Essere in grado di svolgere un esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- Adatta le proprie abilità alle differenti proposte motorie
- Partecipa allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva a livello scolastico

D. *Benessere e sicurezza: educazione alla salute*

- Le nozioni di base di anatomia e la prevenzione degli infortuni
- Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.
- Sa muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari classi quarte

A. *Potenziamento delle capacità condizionali e coordinative*

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.
- RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. *Sviluppo delle capacità coordinative*

- Essere in grado di svolgere un esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- Adatta le proprie abilità alle differenti proposte motorie
- Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità
- Conosce le regole di base degli sport individuali e di squadra svolti a scuola

D. *Benessere e sicurezza: educazione alla salute*

- Le nozioni di base di anatomia e la prevenzione degli infortuni
- Le nozioni di base dell'educazione alimentare
- Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.
- Sa muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari classi quinte

A. *Potenziamento delle capacità condizionali e coordinative*

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.
- RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. *Sviluppo delle capacità coordinative*

- Essere in grado di svolgere un esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- Adatta le proprie abilità alle differenti proposte motorie
- Partecipa allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva a livello scolastico

D. *Benessere e sicurezza: educazione alla salute*

- Le nozioni di base di anatomia e la prevenzione degli infortuni
- Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.
- Sa muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente

METODOLOGIA

– Ripartizione del lavoro disciplinare annuale in unità di apprendimento, fermo restando il criterio della flessibilità della programmazione in relazione alle esigenze del contesto classe;

– le scelte metodologiche e di contenuto sono comunicate agli studenti, allo scopo di farli partecipare attivamente al lavoro scolastico;

– gli studenti conosceranno i criteri di valutazione che verranno adottati nelle singole prove di ogni disciplina;

– si concorda un ritmo di lavoro che consenta un utilizzo efficace delle palestre e degli spazi esterni ; A seconda della situazione si utilizzeranno i seguenti metodi:

– metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza;

– spiegazione tecnica e scientifica durante l'attività e/o con lezioni specifiche per rendere gli allievi consapevoli del movimento, per abituarli a conoscere il proprio corpo riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti;

– lavori di gruppo per creare successioni di esercizi e sviluppare l'autonomia operativa.

– studio guidato;

Le lezioni di Teoria dell'allenamento, Pronto Soccorso, anatomia, Alimentazione ed in generale tutti gli argomenti teorici, prevedono queste tipologie di approccio metodologico:

– lezione frontale;

– lezione interattiva;

– ricerca individuale e lavoro di gruppo anche a livello interdisciplinare;

– esercitazioni in classe, anche con il ricorso alla tecnica del problem solving;

– la laboratorialità, non solo come utilizzo dei laboratori tecnico-scientifici, ma anche come approccio metodologico al lavoro di ricerca e, soprattutto, come “habitus mentale”;

Tutte le classi parteciperanno alle attività pratiche scolastiche ed extrascolastiche offerte da enti, federazioni, società sportive operanti sul territorio, alle attività di preparazione e alle gare dei Campionati sportivi studenteschi o a manifestazioni sportive organizzate dalle federazioni.

STRUMENTI DIDATTICI

Si prevede l’utilizzo della palestra coperta, degli spazi esterni, stadio comunale, palestre e tutte le strutture pubbliche disponibili, parchi, giardini, contesto urbano ed extraurbano, di libri di testo, videoregistratori, registratori, computer, lavagne interattive multimediali, sussidi audiovisivi, laboratori e attrezzature sportive di vario genere.

MODALITA' DI VERIFICA

STRUMENTI PER LA VERIFICA FORMATIVA (controllo in itinere del processo di apprendimento)

All’inizio dell’anno scolastico saranno effettuati dei test di partenza che metteranno in evidenza le condizioni psico-fisiche di base degli alunni; pertanto mensilmente e per tutto l’anno, saranno effettuate delle verifiche formative basate sui gesti tecnici e sulla conoscenza teorica degli argomenti svolti che saranno confrontati con i test di partenza.

STRUMENTI PER LA VERIFICA SOMMATIVA (controllo del profitto scolastico ai fini della valutazione)

Saranno tenuti in considerazione, oltre alle varie verifiche in itinere, la frequenza, la partecipazione e l'interesse dimostrati per le varie attività. Verranno altresì considerate la disponibilità e la collaborazione verso i compagni e verso l'insegnante, la puntualità, la correttezza, il comportamento educato ed il rispetto del materiale e delle norme di convivenza civile. La verifica sul programma teorico prevede test a risposta multipla e/o risposta aperta e verifiche orali.

NUMERO VERIFICHE SOMMATIVE PREVISTE PER OGNI PERIODO

Sono previste due verifiche (una teorica e una pratica) al termine del 1° trimestre, e tre verifiche nel pentamestre di cui almeno una teorica

Per gli alunni esonerati dalla parte pratica delle lezioni di scienze motorie e sportive per motivi di salute, sarà in ogni caso richiesta la conoscenza teorica degli argomenti svolti, coinvolgendoli in attività di arbitraggio e/o di organizzazione dei giochi di squadra.

La verifica del raggiungimento delle conoscenze, abilità e competenze previste dal Nuovo Ordinamento deriverà da un più possibilmente ampio insieme di modalità elencate.

Per quanto attiene alle verifiche orali si fa riferimento alla tabella di valutazione adottata dal collegio dei docenti, le verifiche pratiche terranno conto dei criteri di valutazione inseriti nella seguente tabella.

CRITERI DI VALUTAZIONE ATTIVITA' PRATICHE

La valutazione deriverà dalla misura del livello raggiunto in termini di conoscenze, abilità e competenze disciplinari sulla base degli standard formativi individuati nelle programmazioni disciplinari e dalle soft skills. Tale misurazione sarà tradotta in un voto, ottenuto attraverso le griglie di valutazione di seguito riportate, che verrà reso noto all'allievo con opportune indicazioni, utili a trasformare in occasione di formazione anche il momento valutativo.

TABELLA DI VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA' PRATICHE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

VOTO	CONOSCENZE	COMPETENZE	ABILITA’
10	Complete approfondite e rielaborate in modo personale	Applica in modo autonomo e corretto le conoscenze motorie acquisite, affronta criticamente e con sicurezza nuovi problemi ricercando con creatività soluzioni alternative	Ottime qualità motorie Esprime gesti tecnici e sportivi con sicurezza operando in modo autonomo nei diversi contesti disciplinari. Comprende e affronta le attività con responsabilità e collaborazione. Si dimostra particolarmente interessato alle lezioni sia pratiche che teoriche.
9	Complete, articolate ed approfondite.	Utilizza le conoscenze e controlla il proprio corpo in modo completo e autonomo, Si rapporta in modo responsabile verso gli altri, gli oggetti e l'ambiente.	Buone qualità motorie Sa organizzare il gesto motorio con padronanza scioltezza ed autonomia Svolge attività di diversa durata e intensità. Si dimostra interessato alle lezioni sia pratiche che teoriche.
8-7	Complete e corrette	Utilizza le conoscenze e le applica correttamente anche in situazioni nuove. Sa rielaborare gli apprendimenti acquisiti	Rivela buona esecuzione del gesto motorio e buone capacità di collegamento Sa valutare i propri limiti e prestazioni. Mostra interesse verso le lezioni. eseguire quanto richiesto.
6	Essenziali ed appropriate.	Guidato, gestisce in modo sostanzialmente corretto conoscenze e attività motorie proposte,	Esegue il gesto motorio in modo semplice e adeguato. E' sufficientemente interessato.
5	Frammentarie e superficiali	Esprime insicurezza ed errori nelle diverse attività motorie e sportive. Gestisce con difficoltà semplici	Esegue il gesto motorio esprimendo imprecisioni e incertezze. Non compie esercitazioni adeguate per migliorare i

		collegamenti e relazioni.	propri limiti. Dimostra un interesse parziale.
4	Scarse e lacunose	Non sa produrre risposte motorie adeguate alle richieste e al contesto. Non accetta i propri limiti e quelli dei compagni.	Esegue il gesto motorio in modo parziale e approssimativo. Non si impegna e non collabora. In modo adeguato. E' alquanto disinteressato.
3	Non espresse	Non applica le conoscenze motorie esprimendo errori e limiti. Non affronta gli impegni cercando di evitarli e non rispetta le regole.	E' del tutto disinteressato Si rifiuta di eseguire quanto richiesto Non partecipa e non collabora. Ha rifiuto verso la disciplina.

GRIGLIE DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE VERIFICHE ORALI E SCRITTE	
ELEMENTI DI VALUTAZIONE	LIVELLI E VOTO
Conoscenze approfondite, critiche e personali. Ottime le capacità, sicure le competenze e complete le conoscenze	10

Sicuro possesso dei contenuti, autonomia e padronanza del lessico specifico. Spiccate le capacità e sicure le competenze.	9
Conoscenza ben assimilata dei contenuti e delle procedure applicative. Quasi complete le conoscenze, buon le capacità e sicure le competenze.	8
Conoscenza dei contenuti e capacità di ricostruzione dei concetti. Soddisfacenti le conoscenze e le capacità; le competenze non sono completamente assimilate.	7
Conoscenze incerte degli elementi delle strutture fondamentali. Raggiunti almeno in parte gli obiettivi minimi.	6
Conoscenze parziali e imprecise su parti essenziali; Non del tutto raggiuti gli obiettivi minimi.	5
Conoscenze lacunose e carenti su parti essenziali o compito non consegnato. Non ancora raggiungi gli obiettivi minimi.	4
L'alunno non mette in pratica nessuna delle azioni proposte o non esegue/ non consegna il lavoro assegnato, nonostante i numerosi e reiterati solleciti	3

Griglia di valutazione Soft skills

Parametri (Aree di Competenza)	10 (Eccellente)	8 (Buono)	7 (Discreto)	6 (Sufficiente)	4 (Insufficiente)
1. Problem Solving e Pensiero Critico	Analizza, valuta e risolve problemi complessi con autonomia e creatività.	Identifica i problemi e propone soluzioni efficaci con minima guida.	Risolve problemi noti e applica le procedure apprese.	Riconosce i problemi ma necessita di supporto per la soluzione.	L'alunno fatica a riconoscere i problemi e richiede un'assistenza significativa per risolverli.
2. Comunicazione e Interazione	Comunica in modo estremamente chiaro, logico e persuasivo, sia verbalmente che per iscritto, adattando il messaggio al contesto e all'interlocutore.	Comunica in maniera molto chiara ed efficace, dimostrando ottime capacità di ascolto e di interazione.	Si esprime in modo chiaro e comprensibile, partecipando attivamente alle discussioni.	La comunicazione è generalmente sufficiente, ma a volte manca di chiarezza o coerenza.	Ha difficoltà a esprimere concetti in modo chiaro e a interagire efficacemente con i compagni e i docenti.
3. Lavoro di Squadra e Collaborazione	È un membro proattivo e un leader naturale, promuovendo la collaborazione e aiutando il gruppo a superare le difficoltà.	Collabora in modo molto efficace, condividendo idee e accettando i ruoli assegnati.	Partecipa regolarmente al lavoro di gruppo e svolge i propri compiti in modo affidabile.	La collaborazione è limitata e l'alunno tende a lavorare in modo più individuale che di squadra.	Non riesce a integrarsi nel gruppo di lavoro, creando a volte difficoltà o disinteresse.
4. Gestione del Tempo e Organizzazione	Pianifica in modo impeccabile il lavoro, gestisce le priorità e rispetta le scadenze con largo anticipo e	Organizza bene il proprio lavoro, gestendo in modo autonomo la maggior parte delle scadenze e	Rispettale scadenze con minima supervisione e gestisce in modo adeguato i compiti assegnati.	L'organizzazione è sufficiente, ma spesso richiede promemoria per le scadenze e la pianificazione.	Non è in grado di organizzare il proprio lavoro e non rispetta le scadenze, richiedendo supporto costante.

Parametri (Aree di Competenza)	10 (Eccellente)	8 (Buono)	7 (Discreto)	6 (Sufficiente)	4 (Insufficiente)
	autonomia.	dei compiti.			
5. Adattabilità e Flessibilità	Si adatta facilmente a nuove situazioni, apprendendo rapidamente e mostrando una grande flessibilità.	Si adatta senza problemi ai cambiamenti di routine o di metodo di studio.	Accetta i cambiamenti con qualche difficoltà iniziale, ma si adegua nel tempo.	L'alunno mostra una certa rigidità e necessita di incoraggiamento per affrontare le novità.	Resiste al cambiamento e ha evidenti difficoltà ad affrontare situazioni inaspettate.
6. Iniziativa e Proattività	Mostra una spiccata iniziativa e proattività, proponendo idee innovative e miglioramenti, senza bisogno di stimoli esterni.	Assume iniziative e dimostra proattività in modo regolare, partecipando attivamente alle proposte.	Esegue i compiti assegnati con diligenza, mostrando iniziativa solo se esplicitamente richiesto.	L'iniziativa è limitata, e l'alunno agisce solo se guidato.	L'alunno è passivo e non mostra alcun tipo di iniziativa o di interesse autonomo.