***Liceo Scientifico Statale ‘A. Labriola’ 1***

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

**DIPARTIMENTO di SCIENZE MOTORIE**

Anno scolastico 2023-2024

**REFERENTE DIPARTIMENTO**: Paola Mircoli

**DOCENTI:** Francesco Francardi, Marilisa Guida ( Schiavone Marco) , Massimo Iorio, Tamara Massari, Paola Mircoli, Antonella Pecora, Daniela Di Maggio

**2**

**PREMESSA**

Le linee guida entro cui si articola e si definisce la seguente programmazione seguono l’indirizzo nazionale così come stabilito nei recenti interventi di riordino dell’istruzione professionale (L.133/09 con DDPPRR 87-88-89 del 31/03/2010), e si sviluppano secondo i criteri, l’impostazione culturale e i presupposti ambientali e territoriali specifici della nostra realtà scolastica.

Il lavoro che segue rappresenta le programmazioni per competenze sviluppate 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, sapranno realizzare in modo condiviso e unitario.

Pertanto la seguente programmazione costituisce il riferimento comune dell’intero dipartimento di Scienze Motorie dell’Istituto, oltre che il prodotto di un lavoro condiviso fra tutti i docenti di esso in ragione della necessità di realizzare un impianto di competenze e di sistema valutativo comuni a tutte le discipline ed ai relativi assi culturali di appartenenza, e ciò anche 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.

Come tutte le discipline devono concorrere al conseguimento degli obiettivi generali, anche le prove di valutazione saranno il più possibile costruite in ragione di detti obiettivi; in virtù di questo sono state costruite apposite griglie di correzione e valutazione comuni a tutto il dipartimento e differenziate per disciplina e per competenze .Le suddette griglie sono relative alla valutazione delle produzioni scritte; per quanto riguarda, invece, la valutazione dell'orale si fa riferimento alle singole programmazioni disciplinari organizzate per moduli, ognuno dei quali prevede una tabella di autonoma proposizione di saperi e abilità, ma agiranno sinergicamente per la realizzazione finale del profilo culturale e professionale dello studente.

Si tratta, in definitiva, di una prospettiva di lavoro che va decisamente oltre la ristretta definizione di materia e asse culturale: non più delle camere stagne di competenza professionale autonoma e autogestita, ma "milieu" culturale di sinergica azione di proposta didattica e formativa per la realizzazione degli obiettivi generali di competenza, abilità e conoscenza rivolti agli studenti.

Tale programmazione è parte essenziale e prelude, per il biennio, alla programmazione di classe per assi culturali e per competenze chiave di cittadinanza e, per il triennio, alla programmazione per competenze chiave di cittadinanza e PECUP, differenziate a seconda dei diversi indirizzi e ordini di scuola.

**FINALITÀ**

L'insegnamento delle scienze motorie nella scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro per le classi del biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

3

La ricerca di una identità personale, nella quale si realizza il passaggio all’età adulta, verrà seguita con attenzione particolare facendo ricorso a metodologie adeguate e pertinenti per una costante ricerca degli obiettivi didattici.

Il piano di lavoro per gli alunni del triennio terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà a un dialogo educativo basato oltre che sull’arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per il biennio, anche sulla conoscenza dei princìpi teorico-scientifici, che sono alla base di tutte le attività di movimento.

Le attività pratiche riguarderanno più da vicino le tecniche specifiche delle diverse discipline sportive, per il raggiungimento di una motricità finalizzata all’apprendimento delle abilità motorie dei vari sport.

Pertanto si tenderà a:

• Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.

• Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.

• Facilitare l'acquisizione di una cultura sportiva che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei **diversi significati che le attività motorio- sportive assumono nell'attuale società.**

**OBIETTIVI FORMATIVI:** Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico, tramite: il rispetto delle regole, la collaborazione, l’assunzione di ruoli e il senso di responsabilità e di giustizia.

**COMPETENZE:** Definite le conoscenze e le abilità relative ad ogni modulo, sono state dedotte le singole competenze con riferimento ai descrittori per la valutazione dei diversi livelli.

**METODI E MEZZI:** In linea generale, si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti. Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell’intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato. Si utilizzeranno alternativamente il metodo analitico e quello globale, quello induttivo e quello deduttivo. Per alcune attività saranno privilegiate il Problem Solving e la Classe Capovolta oltre ad altre metodologie.

**VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE**: Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche formative avverranno tramite: esercitazioni pratiche, brevi questionari o test in piattaforma. Le verifiche sommative si effettueranno tramite: interrogazioni orali, prove pratiche, test, prove strutturate. La valutazione, sarà espressa con un voto unico in tutte le classi. Pertanto, la valutazione trimestrale e finale, come si evince dalle tabelle sotto riportate, sarà rappresentata dalla media delle verifiche teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà altresì conto dell’impegno, del comportamento, della partecipazione e l’interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

**CLASSI PRIME 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODULO 1: IL CORPO UMANO E LA SUA ESPRESSIVITA’ E POSSIBILITA’ DI MOVIMENTO** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell’attività fisica e sportiva  -Saper proiettare sul proprio corpo i diversi assi e piani fondamentali, saper assumere le posizioni fondamentali e saper effettuare i movimenti fondamentali nel rispetto dei limiti anatomici  - Saper individuare le varie parti anatomiche del corpo e saper eseguire i movimenti, le combinazioni di movimenti, le coordinazioni semplici e complesse permessi dal sistema nel rispetto dei principi anatomici. | | **TEORIA TRIMESTRE**  Conoscere il proprio corpo:   * I segmenti corporei, assi e piani, posizioni, movimenti * Acquisire la terminologia specifica riferita alla topografia del corpo   Sistema scheletrico   * Definizione * Suddivisione e classificazione * istologia * Colonna vertebrale * Articolazioni * Paramorfismi e dismorfismi * Postura   Entr | * **Esercizi sui vari piani** * **Esercizi di posizione** * **Esercizi di passaggio da una posizione all’altra senza dispendio energetico** * **Costruzione di una progressione di posizioni passanti per i vari piani e assi del corpo** * **Esercizi di mobilità articolare** * **Esercizi di ginnastica posturale** * **Esercizi di ginnastica correttiva** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce il proprio corpo, i segmenti corporei, non conosce l’immagine del proprio corpo. Si rifiuta di svolgere gli esercizi proposti o mostra grosse difficoltà nell’esecuzione degli stessi. | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa o parziale: i segmenti corporei; posizioni e possibili  movimenti del proprio corpo. Esegue le attività proposte in modo incostante, impreciso e con qualche difficoltà. | | |
| **Voto 6 Ob. minimo** | Conosce in maniera parziale, ma sufficiente il proprio corpo: i segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti sup. e inf. Riesce a svolgere esercizi e attività proposte anche se con qualche imprecisione. | | |
| **Voto 7** | Conosce il proprio corpo: i segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti e del tronco. Esegue alcuni esercizi e attività proposte in modo corretto. | | |
| **Voto 8** | Conosce: l’immagine del proprio corpo, ossa e articolazioni principali. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo. Esegue gli esercizi e le attività in modo corretto. | | |
| **Voto 9 / 10** | Ha preso coscienza della propria corporeità (immagine del proprio corpo; ossa e articolazioni principali; vizi di portamento). Sa eseguire gli esercizi che: aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo e stimolano la percezione della propria lateralità. Esegue esercizi e attività in modo corretto, fluido e si | | |
| **MODULO 2: CAPACITA’CONDIZIONALI, COORDINATIVE E ATTIVITA’ SPORTIVE 6** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| -Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria (fisica).  - Sviluppare e migliorare almeno una qualità motoria rispetto ai livelli di partenza  - Avviarsi alla pratica di almeno uno sport individuale e di squadra.  -Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale | | **TEORIA PENTAMESTRE**  -Capacità motorie.   * Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. * Coordinative: coordinazione dinamica generale.equilibrio, destrezza, lateralizzazione * Tecniche di riscaldamento | * **Corse lente e corse a varie andature.** * **Esercizi di mobilità articolare a corpo libero** * **Esercizi eseguiti a tempo e a ritmo** * **Esercizi a carico naturale e con pesi** * **Esercizi di forza** * **Esercizi di potenza** * **Esercizi di velocità e di resistenza** * **Attività e giochi di abilità e destrezza.** * **Esercizi, individuali sui fondamentali di gioco.** * **Esercizi di riscaldamento specifici**. |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali richiesti. Si rifiuta di giocar3e e di svolgere gli esercizi e le attività proposte | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa  saltuariamente al gioco e alle varie attività. | | |
| **Voto 6 Obiettivo miinimo** | Conosce in modo sommario le qualità motorie e le regole di almeno uno sport. Esegue l’attività richiesta senza interruzioni raggiungendo il minimo richiesto. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. | | |
| **Voto 7** | Conosce le qualità motorie e gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. | | |
| **Voto 8** | Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce le tecniche di riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l’attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Sa applicare le  regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. | | |
| **Voto 9 / 10** | Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative dei fondamentali individuali e delle principali tattiche e la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. E’ consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria..Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e  compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. | | |

**CLASSE SECONDA 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODULO 1: IL CORPO UMANO E il MOVIMENTO** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell’attività fisica e sportiva  -Saper individuare sul proprio corpo un ben definito muscolo  -Conoscere la funzione dei muscoli principali  -Saper scegliere ed eseguire esercizi mirati al miglioramento di un ben definito muscolo o distretto muscolare.  -Saper distinguere una espressione muscolare di forza da una di potenza  -eseguire movimenti che richiedono l’alternarsi di fasi di contrazione e di rilassamento anche in esercizi che implicano il lavoro simultaneo di varie parti del corpo  -Eseguire attività motorie che richiedono l’impiego dei diversi meccanismi energetici | | **TEORIA TRIMESTRE**  Conoscere il proprio corpo:  -Anatomia del Sistema muscolare   * Funzione e struttura dei muscoli * Caratteristiche del muscolo scheletrico * Istologia * Classificazione dei muscoli scheletrici * Struttura del muscolo striato (dal fascio muscolare al sarcomero)   Approfondimento: Fibre bianche e fibre rosse    -Fisiologia del Sistema muscolare   * Come avviene la contrazione * Placca motrice * Vari tipi di contrazione * Capacità coordinative e condizionali del muscolo scheletrico * Meccanismi energetici muscolari | * **Esercizi monoarticolari** * **Esercizi biarticolari** * **Esercizi a corpo libero** * **Esercizi con sovraccarico** * **Esercizi di forza** * **Esercizi di potenza** * **Esercizi di resistenza** * **Esercizi di allungamento muscolare** * **Esercizi di risveglio muscolare** * **Esercizi di coordinazione semplice e composta** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | 4  Non conosce il proprio corpo, le proprie potenzialità. Non conosce l’immagine, né i segnali sensoriali del proprio corpo. Si rifiuta di svolgere gli esercizi proposti o mostra grosse difficoltà nell’esecuzione degli stessi. | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa o parziale il sistema muscolare. Esegue le attività proposte in modo incostante, impreciso e con qualche difficoltà. | | |
| **Voto 6 O. minimo** | Conosce in maniera parziale, ma sufficiente il sistema muscolare: muscoli degli arti superiori e inferiori e del tronco, Esegue esercizi e attività proposte anche se con qualche imprecisione. | | |
| **Voto 7** | Conosce il proprio corpo e riconosce in parte i suoi segnali sia a livello osseo che muscolare Conosce la struttura dell’apparato locomotore. Esegue alcuni esercizi e attività proposte in modo corretto. | | |
| **Voto 8** | Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali, le potenzialità e i limiti. Ha preso coscienza della propria corporeità. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando il suo contributo. | | |
| **Voto 9/10** | Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali, le potenzialità e i limiti. Ha preso coscienza della propria corporeità. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando il suo contributo. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODULO 2: CAPACITA’ CONDIZIONALI, COORDINATIVE E ATTIVITA’ SPORTIVE 8** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| * Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo armonico del proprio corpo e per migliorare e facilitarne il funzionamento. * Distinguere quali capacità condizionali e o coordinative necessitano per una specifica disciplina sportiva. * Saper riconoscere le variazioni dei parametri cardiaci durante l’attività motoria | | **TEORIA PENTAMESTRE**  -Capacità motorie.   * Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. * Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza,   -Tecniche di riscaldamento:   * Stretching   -Anatomia dell’Apparato cardio circolatorio   * I vasi * Il circolo sanguigno * Il cuore * Fisiologia dell’apparato cardio circolatorio * La Circolazione sistemica * La circolazione polmonare * Il cuore * Parametri cardiaci   Approfondimento: Il cuore d’atleta | * **Esercizi individuali a corpo libero** * **Andature atletiche** * **Esercizi di forze** * **Esercizi di velocità** * **Esercizi di resistenza** * **Esercizi di mobilità articolare** * **Esercizi in regime aetrobico** * **Esercizi in regime anaerobico lattacido e alattacido** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali richiesti. Si rifiuta di giocar3e e di svolgere gli esercizi e le attività proposte | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. | | |
| **Voto 6 O. Minimo** | Conosce in modo sommario le qualità motorie e le regole di almeno uno sport. Esegue l’attività richiesta senza interruzioni raggiungendo il minimo richiesto. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. | | |
| **Voto 7** | Conosce le qualità motorie. Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle capacità motorie. | | |
| **Voto 8** | Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce le tecniche di riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l’attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. | | |
| **Voto 9 / 10** | Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli  esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E’ consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie. | | |

**CLASSE TERZE 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODULO 1: Dalla respirazione al movimento ….. dal movimento alla disciplina sportiva** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| -Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell’attività fisica e sportiva.  - saper distinguere e individuare quale capacità motoria necessita per lo svolgimento di una determinata disciplina sportiva  -Essere in grado di produrre miglioramento alla capacità motoria tramite allenamento specifico  - conoscere e riconoscere le modificazioni dei parametri respiratori  - Conoscere le varie tecniche di respirazione | | **TEORIA TRIMESTRE**  Conoscere il proprio corpo:  - conoscere le tecniche di miglioramento delle capacità cardio-respiratorie  -Anatomia dell’Apparato respiratorio   * Funzione dell’apparato * Gli organi dell’apparato * Il Diaframma   Entro il 30 Ottobre  -Fisiologia dell’Apparato respiratorio   * Come avviene la respirazione * Respirazione e le sue fasi * Volumi polmonari * Tecniche respiratorie   Approfondimento:   * Apnea   Entro il 30 Novembre | * **Corsa ad andatura costante per rimanere in fase Steady State** * **Corse con cambi di ritmo** * **Esercizi con una respirazione toracica** * **Esercizi con una respirazione diaframmatica** * **Esercizi di forza coordinando le fasi della respirazione** * **Esercizi per raggiungere uno stato di rilassamento utilizzando il respiro** * **Esercizi di controllo della respirazione** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. | | |
| **Voto 6** | Conosce in modo sommario le qualità motorie. Esegue l’attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione. | | |
| **Voto 7** | Conosce le qualità motorie. Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie. | | |
| **Voto 8** | Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l’attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. | | |
| **Voto 9/10** | Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli  esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E’ consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODULO 2 : Dall’impulso al movimento: il movimento volontario, automatico e riflesso** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| -Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell’attività fisica e sportiva.  - Rappresentazione mentale di mappa motoria chiusa e aperta  -Programmare un movimento  -Memoria motoria ed esecuzione movimento  -Possedere abilità tecniche e tattiche per poter scegliere un movimento in situazione non prevedibile  -  - | | **TEORIA PENTAMESTRE**  -Anatomia dell’Apparato cardio circolatorio   * I vasi * Il circolo sanguigno * Il cuore * Fisiologia dell’apparato cardio circolatorio * La Circolazione sistemica * La circolazione polmonare * Il cuore * Parametri cardiaci   Approfondimento: Il cuore d’atleta | * **Esercizi di coordinazione dinamica generale** * **Esercizi di coordinazione oculo-manuale** * **Esercizi di coordinazione spazio-temporale** * **Esercizi di dissociazione arti superiori ed inferiori** * **Esercizi di coordinazione oculo-podalica (agility ladder)** * **Movimenti ed esercizi tecnici** * **Esercizi di giocoleria** * **Esercizi di equilibrio dinamico, statico e in volo** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna capacità rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa e parziale le capacità motorie Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Non ancora acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 6** | Conosce in modo sommario le capacità motorie. Esegue l’attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione. Sta iniziando ad acquisire uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 7** | Conosce i meccanismi che potrebbero migliorare lo stile di vita. Ha acquisito un atteggiamento positivo verso lo sport come abitudine di vita | | |
| **Voto 8** | Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l’attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Ha acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 9/10** | Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E’ consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.Ha fatto dello sport il proprio stile di vita | | |

**CLASSI QUARTE 11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODULO 1 : L’attività motoria e le connessioni con il sistema endocrino** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| -Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell’attività fisica e sportiva.  -Acquisire stili di vita e atteggiamenti in difesa di un buono stato di salute  - Possedere una coscienza etica dello sport  - Sviluppare capacità di concentrazione tramite lo sport  - utilizzare lo sport per essere padroni del proprio corpo e della propria mente  - condizionare tramite l’alimentazione e l’allenamento il proprio metabolismo  - Scegliere l’attività motoria e /o sportiva che più si addice al nostro equilibrio psico-fiscico. | | **TEORIA TRIMESTRE**  Conoscere il proprio corpo:  -Anatomia del Sistema Nervoso   * Il neurone e la sinapsi * SNCentrale * SNPeriferico * SNVegetativo (Simpatico e Parasimpatico)   -Fisiologia Sistema Nervoso   * L’impulso nervoso * Funzioni dell’encefalo e del midollo spinale * I recettori sensoriali * Movimento volontario, automatico e riflesso   Approfondimento:   * I neuroni specchio * La lateralità nello sport | * **Esercizi di forza e di potenza** * **Esercizi di resistenza e di velocità** * **Esercizi di mobilità articolare** * **Esercizi di allungamento muscolare** * **Movimenti ed esercizi tecnici** * **Fondamentali delle principali attività sportive** * **Esercizi a mappe motorie chiuse** * **Esercizi a mappe motorie aperte** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna capacità rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa e parziale le capacità motorie Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Non ancora acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 6** | Conosce in modo sommario le capacità motorie. Esegue l’attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione. Sta iniziando ad acquisire uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 7** | Conosce i meccanismi che potrebbero migliorare lo stile di vita. Ha acquisito un atteggiamento positivo verso lo sport come abitudine di vita | | |
| **Voto 8** | Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l’attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Ha acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 9/10** | Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E’ consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.Ha fatto dello sport il proprio stile di vita | | |
| **MODULO 2 : SALUTE E BENESSERE** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| -Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell’attività fisica e sportiva.  -Acquisire stili di vita e atteggiamenti in difesa di un buono stato di salute  -Saper adeguare la dieta allo stile di vita  -Saper riconoscere il valore dei nutrienti  -Saper riconoscere i cibi e le bevande dannosi alla salute  -Saper scegliere una disciplina motoria e/o sportiva per migliorare e risvegliare il proprio metabolismo  -  - | | **TEORIA PENTAMESTRE**  Conoscere il proprio corpo:  Anatomia del Sistema Endocrino   * Definizione di ghiandola endocrina ed esocrina * Le ghiandole endocrine * Gli ormoni   Entro il 30 Ottobre  -Fisiologia dell’Apparato Endocrino   * Come agiscono gli ormoni * Le funzioni dei diversi ormoni * Gli effetti dello sport sul sistema endocrino e viceversa   Approfondimento:   * La cronobiologia ormonale * Alimentazione e ormoni | * **Esercizi che implicano il metabolismo degli zuccheri** * **Esercizi che implicano il metabolismo dei grassi** * **Esercizi che implicano il metabolismo delle proteine** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna capacità rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa e parziale le capacità motorie Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Non ancora acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 6** | Conosce in modo sommario le capacità motorie. Esegue l’attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione. Sta iniziando ad acquisire uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 7** | Conosce i meccanismi che potrebbero migliorare lo stile di vita. Ha acquisito un atteggiamento positivo verso lo sport come abitudine di vita | | |
| **Voto 8** | Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l’attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Ha acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 9/10** | Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E’ consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.Ha fatto dello sport il proprio stile di vita | | |

**CLASSI QUINTE 13**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODULO 1 : Lo sport tra storia e società** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| -Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell’attività fisica e sportiva.  - Possedere una coscienza etica dello sport  - Saper individuare l’epoca storica di riferimento  -distinguono tra loro i periodi o le epoche storiche rispetto alla concezione del corpo  -interpretare i maggiori fenomeni storici | | **TEORIA TRIMESTRE**  Conoscere il passato:  - Storia dello sport   * Grecia dal IX sec. a.C. * Roma dalla monarchia romana 753 a.C. * Medioevo * Rinascimento * Illuminismo * Industrialismo e Riforma del tempo libero e del lavoro * Totalitarismi Europei * Oggi: Sport ed economia * Guerra Fredda e Boicottaggi Olimpici * Approfondimenti: * Sport e genere * -Dallo sport all’educazione globale | * **Eseguire i fondamentali delle principali discipline sportive** * **Esercizi di applicazione pratica dei regolamenti Sportivi federali** * **Giochi popolari** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna capacità rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa e parziale i contenuti della disciplina Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Non ancora acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 6** | Conosce in modo sommario i contenuti della disciplina Esegue l’attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione. Sta iniziando ad acquisire uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 7** | Conosce i meccanismi che potrebbero migliorare lo stile di vita. Ha acquisito un atteggiamento positivo verso lo sport come abitudine di vita. Dimostra di conoscere i contenuti della disciplina | | |
| **Voto 8** | Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l’attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Ha acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 9/10** | Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E’ consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie. Ha fatto dello sport il proprio stile di vita. Coonosce, interpreta e contestualizza i contenuti della disciplina | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODULO 2 : STORIA,SALUTE E BENESSERE E CAPACITA’ MOTORIE 14** | | | |
| **COMPETENZE** | | **CONOSCENZE** | **ABILITA’** |
| -Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell’attività fisica e sportiva.  - Possedere una coscienza etica dello sport  - Comprendere e interpretare le leggi che regolano il movimento e l’azione meccanica nel sistema Uomo  - Applicare gli strumenti tecnologici allo sport e nello sport  -Organizzare l’esercizio fisico nel tempo per intensità e quantità in relazione alle proprie capacità, ai propri limiti e alle proprie attitudini | | **TEORIA PENTAMESTRE**  **-Alimentazione**   * I principi nutritivi: micro e macro nutrienti * Il metabolismo * Il metabolismo basale e il fabbisogno energetico * La piramide alimentare * Valore calorico degli alimenti * L’alimentazione nell’attività sportiva * I disturbi alimentari   Approfondimento   * Alimentazione e sistema endocrino * Integratori   -Il Doping  -Le dipendenze  -  -Teoria e metodologia dello sport | * **Eseguire i fondamentali delle principali discipline sportive** * **Esercizi di applicazione pratica dei regolamenti Sportivi federali** * **Giochi popolari** |
| **VALUTAZIONE** | | | |
| **Voto 4** | Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna capacità rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. | | |
| **Voto 5** | Conosce in maniera lacunosa e parziale i contenuti della disciplina Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Non ancora acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 6** | Conosce in modo sommario i contenuti della disciplina Esegue l’attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione. Sta iniziando ad acquisire uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 7** | Conosce i meccanismi che potrebbero migliorare lo stile di vita. Ha acquisito un atteggiamento positivo verso lo sport come abitudine di vita. Dimostra di conoscere i contenuti della disciplina | | |
| **Voto 8** | Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l’attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Ha acquisito uno stile di vita volto al benessere | | |
| **Voto 9/10** | Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E’ consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie. Ha fatto dello sport il proprio stile di vita. Conosce, interpreta e contestualizza i contenuti della disciplina | | |