



Liceo Scientifico - Scienze Applicate
Liceo delle Scienze Umane
Istituto Tecnico Turismo

Istituto Tecnico Amministrazione, Finanza e Marketing - Relazioni Internazionali
Istituto Professionale per la Sanità e l'Assistenza sociale
Istituto Professionale per i Servizi Commerciali e Turistici



Via Roma, 57 - 21050 Bisuschio (VA) - ☎ Tel. 0332856760 – 📠 Fax 0332474918- ✉️ vais00400r@istruzione.it

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE ANNUALE

ORDINAMENTO: ISIS VALCERESIO

INDIRIZZO: TECNICO E LICEO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SEZIONI: TUTTE

Bisuschio, 23 ottobre 2023

Codice Fiscale 95044940120

Pec: vais00400r@pec.istruzione.it E-mail: vais00400r@istruzione.it

Sito internet: www.isisbisuschio.edu.it ☎ Tel. 0332856760 – 📠 Fax 0332474918

CLASSI PRIME

1. OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Competenze	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; consolidare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori dai più semplici ai più complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali;</p> <p>Praticare gli sport individuali e di squadra in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Sperimentare diversi ruoli e relative responsabilità.</p> <p>Collaborare e partecipare all'attività motoria di gruppo, valorizzando le proprie capacità, gestendo le conflittualità, contribuendo alla realizzazione di attività collettive, risolvendo problemi e trovando strategie vincenti.</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile durante l'attività nel rispetto delle diversità e delle regole.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza in palestra, a casa e in ogni spazio conosciuto anche all'aperto. Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica per il proprio benessere.</p> <p>Praticare attività motorie e sportive in diversi ambiente, orientandosi in contesti nuovi anche all'aperto, recuperando il rapporto corretto con l'ambiente.</p> <p>Saper utilizzare strumenti multimediali utili al supporto dell'attività</p>
-------------------	---

2. PIANO E METODO DI LAVORO

a) CONTENUTI E LORO SCANSIONE TEMPORALE:

Conoscenze	Abilità	Tempi
<p>PERCEZIONE DI SE'</p> <p>Conoscenza padronanza e rispetto del corpo (schemi motori)</p> <p>Capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)</p> <p>Conoscenze teoriche</p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli, riprodurre schemi motori semplici e complessi, padroneggiare la capacità espressiva corporea.</p> <p>Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti e nelle attività svolte</p> <p>Importanza delle posture, assi anatomici, posizioni e movimenti. Conoscenza apparato muscolo-scheletrico Competenze individuali</p>	Settembre / giugno
<p>LO SPORT LE REGOLE</p> <p>Aspetto educativo e sociale dello sport</p>	<p>Atteggiamenti personali e modalità del lavoro di squadra, l'importanza della collaborazione e rispetto delle regole</p>	
<p>Elementi tecnico tattici e regolamenti degli sport individuali e di squadra</p>	<p>Esecuzione fondamentali individuali degli sport praticati, conoscenza regole di gioco</p>	
<p>SALUTE BENESSERE SICUREZZA</p>	<p>Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della</p>	

Benefici dell'attività fisica	salute	
Conoscenza dello svolgimento della lezione di scienze motorie e norme igieniche	Riconoscere l'importanza dell'avviamento motorio	
Conoscenza delle regole fondamentali legate al benessere e all'attività fisica	Sperimentare e riconoscere gli adattamenti fisiologici che avvengono tramite l'esercizio fisico. Applicare i comportamenti base riguardo l'abbigliamento, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza	
AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità	Praticare attività all'aria aperta, adeguare abbigliamento, attrezzature e prestazioni	
Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali e saperli utilizzare adeguatamente	Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico adeguato al periodo	
	OBIETTIVI MINIMI: -Ascoltare e partecipare all'attività -Rispettare regole insegnanti compagni e ambiente -Disponibilità e collaborazione all'interno del gruppo classe -Dimostrare di conoscere e di saper fare in modo essenziale quanto richiesto	

b) METODO DI INSEGNAMENTO:

Approcci didattici, tipologia di attività e modalità di lavoro.
Lezione frontale con dimostrazione e spiegazioni Lezione partecipata e dialogata Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo Utilizzo di attività ludiche, ripetizione e rielaborazione dei gesti, progressività dei carichi. Metodo pratico globale, analitico e misto. Proposte informatiche e multimediali

c) STRUMENTI DI LAVORO:

Luogo privilegiato per lo svolgimento della lezione è la palestra con gli strumenti e gli attrezzi contenuti. L'ambiente naturale nelle pertinenze scolastiche, quando possibile il campo sportivo di Bisuschio. Le aule con la strumentazione tecnologica e multimediale presente. Il libro di testo EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM in dotazione in tutte le classi prime, per l'indirizzo Liceo scienze applicate è consigliato.
--

3. VERIFICA E VALUTAZIONE (tipologia e numero di verifiche), GRIGLIE DI VALUTAZIONE:

La valutazione terra conto dei seguenti aspetti: <ul style="list-style-type: none"> - osservazione sistematica durante lo svolgimento dell'attività didattica; - progressi e miglioramenti rispetto al livello di partenza; - partecipazione, impegno, interesse, rispetto delle regole, rendimento durante l'attività pratica, riscontro dell'eventuale lavoro domestico, con

- possibilità di inserire a RE voto periodico atto a valutare tali obiettivi;
- test motori, prove oggettive e tecniche, esercitazioni pratiche, percorsi ginnici supportati da griglie di valutazione con criteri specifici e prove scritte a risposta multipla con indicatori di livello e punteggio.

Eventuali giustificazioni non motivate adeguatamente, potranno incidere negativamente sulla valutazione.

Le verifiche e valutazioni di ogni periodo saranno minimo due, nel primo periodo test motori, nel secondo test di attività sportive.

TEST SALTI CON LA FUNICELLA 1 minuto

Salti	voto
+130	10
121/130	9,5
106/120	9
96/105	8,5
86/95	8
81/85	7,5
71/80	7
65/70	6,5
55/64	6
45/54	5,5
40/44	5
35/39	4,5
- di 35	4

TEST SALTO IN LUNGO DA FERMO

femmine	voto	Maschi
+ di 220 cm	10	+ di 250 cm
206/220 cm	9,5	236/250 cm
191/205 cm	9	221/235 cm
181/190 cm	8,5	211/220 cm
171/180 cm	8	201/210 cm
161/170 cm	7,5	191/200 cm
151/160 cm	7	181/190 cm
141/150 cm	6,5	171/180 cm
131/140 cm	6	161/170 cm
121/130 cm	5,5	151/160 cm
111/120 cm	5	141/150 cm
100/110cm	4,5	130/140 cm
-di 100cm	4	- di 130 cm

GRIGLIA DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Descrittore A : Utilizzo delle funzioni neuromuscolari.

Livello 1 - grave difficoltà nell'utilizzo

Livello 2 - difficoltà nell'utilizzo

Livello 3 - livello sufficiente nell'utilizzo

Livello 4 - disinvoltura nell'utilizzo

Livello 5 - efficacia nell'utilizzo

Descrittore B : Miglioramenti delle capacità condizionali.

Livello 1 - grave difficoltà nello sviluppo

Livello 2 - difficoltà nello sviluppo

Livello 3 - livello sufficiente nello sviluppo

Livello 4 - capacità condizionali ben sviluppate

Livello 5 - capacità condizionali spiccate

Descrittore C : Acquisizione delle capacità operative e sportive

Livello 1 - gravemente insufficiente

Livello 2 - livello insufficiente

Livello 3 - sufficienti capacità

Livello 4 - buone capacità

Livello 5 - ottime capacità

Descrittore D.: Conoscenza. degli aspetti teorici- pratici.

Livello 1 - conoscenze molto lacunose

Livello 2 - conoscenze superficiali e confuse

Livello 3 - conoscenze degli elementi fondamentali

Livello 4 - conoscenze sicure

Livello 5 - conoscenze complete,approfondite

Nella suddetta GRIGLIA DI VALUTAZIONE il:

Livello 1 equivale al voto 3-4;

Livello 2 equivale al voto 5;

Livello 3 equivale al voto 6;

Livello 4 equivale al voto 7-8;

Livello 5 equivale al voto 9-10.

4. PROCEDURE E STRUMENTI DI RECUPERO E DI SOSTEGNO CHE SI INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE.

In itinere verranno attivati tempi e spazi per la ripetizione e l'automazione dei gesti non appresi in modo adeguato, facilitando il recupero dei ragazzi in difficoltà mediante l'aiuto dei compagni e del docente.

CLASSI SECONDE

1.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Competenze	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; consolidare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori dai più semplici ai più complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali;</p> <p>Praticare gli sport individuali e di squadra in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Sperimentare diversi ruoli e relative responsabilità.</p> <p>Collaborare e partecipare all'attività motoria di gruppo, valorizzando le proprie capacità, gestendo le conflittualità, contribuendo alla realizzazione di attività collettive, risolvendo problemi e trovando strategie vincenti.</p>
-------------------	---

	<p>Agire in modo autonomo e responsabile durante l'attività nel rispetto delle diversità e delle regole.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza in palestra, a casa e in ogni spazio conosciuto anche all'aperto. Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica per il proprio benessere.</p> <p>Praticare attività motorie e sportive in diversi ambiente, orientandosi in contesti nuovi anche all'aperto, recuperando il rapporto corretto con l'ambiente.</p> <p>Saper utilizzare strumenti multimediali utili al supporto dell'attività</p>
--	---

2.PIANO E METODO DI LAVORO

a) CONTENUTI E LORO SCANSIONE TEMPORALE:

Conoscenze	Abilità	Tempi
<p>PERCEZIONE DI SE'</p> <p>Conoscenza padronanza e rispetto del corpo (schemi motori)</p> <p>Capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)</p> <p>Conoscenze teoriche</p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli, riprodurre schemi motori semplici e complessi, padroneggiare la capacità espressiva corporea.</p> <p>Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti e nelle attività svolte e le sa incrementare in modo autonomo</p> <p>Importanza delle posture, dismorfismi e paramorfismi. La colonna vertebrale Conoscenza apparato muscolo-scheletrico Apparato locomotore e articolazioni</p>	Settembre/ giugno
<p>LO SPORT LE REGOLE</p> <p>Aspetto educativo e sociale dello sport</p>	<p>Atteggiamenti personali e partecipazione al lavoro di squadra, l'importanza della collaborazione e rispetto delle regole</p>	
<p>Elementi tecnico tattici e regolamenti degli sport individuali e di squadra</p>	<p>Esecuzione fondamentali individuali e tecnici degli sport praticati, conoscenza regole di gioco</p>	
<p>SALUTE BENESSERE SICUREZZA</p> <p>Benefici dell'attività fisica</p>	<p>Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della salute</p> <p>Riconoscere l'importanza del movimento e dell'esecuzione corretta</p>	
<p>Conoscenza dello svolgimento della lezione di scienze motorie e norme igieniche</p>	<p>Sperimentare e riconoscere gli adattamenti fisiologici che avvengono tramite l'esercizio fisico.</p>	
<p>Conoscenza delle regole fondamentali legate al benessere e all'attività fisica</p>	<p>Applicare i comportamenti base riguardo l'abbigliamento, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza</p>	
<p>AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</p> <p>Attività in ambiente naturali</p>	<p>Praticare attività all'aria aperta, adeguare</p>	

caratteristiche e diversità	abbigliamento, attrezzature e prestazioni	
Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali e saperli utilizzare adeguatamente	Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico adeguato al periodo	
	OBIETTIVI MINIMI: -Ascoltare e partecipare all'attività -Rispettare regole insegnanti compagni e ambiente -Disponibilità e collaborazione all'interno del gruppo classe -Dimostrare di conoscere e saper fare in modo essenziale quanto richiesto	

b) METODO DI INSEGNAMENTO:

Approcci didattici, tipologia di attività e modalità di lavoro.

Lezione frontale con dimostrazione e spiegazioni
 Lezione partecipata e dialogata
 Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo
 Utilizzo di attività ludiche, ripetizione e rielaborazione dei gesti, progressività dei carichi.
 Metodo pratico globale, analitico e misto.
 Proposte informatiche e multimediali

c) STRUMENTI DI LAVORO:

Luogo privilegiato per lo svolgimento della lezione è la palestra con gli strumenti e gli attrezzi contenuti.
 L'ambiente naturale nelle pertinenze scolastiche, quando possibile il campo sportivo di Bisuschio.
 Le aule con la strumentazione tecnologica e multimediale presente.
 Il libro di testo EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM in dotazione in tutte le classi seconde, per l'indirizzo Liceo Scienze Applicate è consigliato.

3. VERIFICA E VALUTAZIONE (tipologia e numero di verifiche), GRIGLIE DI VALUTAZIONE:

La valutazione terrà conto dei seguenti aspetti:

- osservazione sistematica durante lo svolgimento dell'attività didattica;
- progressi e miglioramenti rispetto al livello di partenza;
- partecipazione, impegno, interesse, rispetto delle regole, rendimento durante l'attività pratica, riscontro dell'eventuale lavoro domestico, con possibilità di inserire a RE voto periodico atto a valutare tali obiettivi;
- test motori, prove oggettive e tecniche, esercitazioni pratiche, percorsi ginnici supportati da griglie di valutazione con criteri specifici e prove scritte a risposta multipla con indicatori di livello e punteggio.

Eventuali giustificazioni non motivate adeguatamente, potranno incidere negativamente sulla valutazione.

Le verifiche e valutazioni di ogni periodo saranno minimo due, nel primo periodo test motori, nel secondo test di attività sportive.

Vedi GRIGLIA DI VALUTAZIONE CLASSI PRIME

TEST CON LA FUNICELLA 30''

Salti	Voto
+75	10
71/75	9,5
66/70	9
61/65	8,5
56/60	8
51/55	7,5
46/50	7
41/45	6,5
36/40	6
31/35	5,5
25/30	5
20/24	4,5
- di 20	4

FORZA ARTI SUPERIORI-PETTORALI (con palla basket)

Seduti, arti inferiori divaricati, schiena appoggiata alla parete
Lancio a 2 mani dal petto senza scostare la schiena dalla parete

ALLIEVE	JUNIORES F	VOTO	ALLIEVI	JUNIORES M
+ di 8.50 metri	+ di 9 metri	10	+ di 10.50 metri	+ di 11.50 metri
8.01/8.50	8.51/9.00	9.5	10.01/10.50	11.01/11.50
7.51/8.00	8.01/8.50	9	9.51/10.00	10.51/11.00
7.01/7.50	7.51/8.00	8.5	9.01/9.50	10.01/10.50
6.51/7.00	7.01/7.50	8	8.51/9.00	9.51/10.00
6.01/6.50	6.51/7.00	7.5	8.01/8.50	9.01/9.50
5.51/6.00	6.01/6.50	7	7.51/8.00	8.51/9.00
5.26/5.50	5.76/6.00	6.5	7.01/7.50	8.01/8.50
5.01/5.25	5.51/5.75	6	6.51/7.00	7.51/8.00
4.76/5.00	5.26/5.50	5.5	6.01/6.50	7.01/7.50
4.51/4.75	5.01/5.25	5	5.51/6.00	6.51/7.00
4.00/4.50	4.50/5.00	4.5	5.00/5.50	6.00/6.50
- di 4 metri	- di 4.50 metri	4	- di 5 metri	- di 6 metri

4.PROCEDURE E STRUMENTI DI RECUPERO E DI SOSTEGNO CHE SI INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE.

In itinere verranno attivati tempi e spazi per la ripetizione e l'automazione dei gesti non appresi in modo adeguato, facilitando il recupero dei ragazzi in difficoltà mediante l'aiuto dei compagni e del docente.

CLASSI TERZE

1.OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Competenze	Realizzare movimenti complessi, conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive con maggior padronanza e l'ampliamento
-------------------	--

	<p>delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.</p> <p>Saper valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento.</p> <p>Aumentare il coinvolgimento in ambito sportivo, accrescere le prestazioni e approfondire teoria, tecnica e tattica.</p> <p>Collaborare e partecipare all'attività motoria di gruppo, valorizzando le proprie capacità, e attitudini a ruoli definiti, gestendo le conflittualità, contribuendo alla realizzazione di attività collettive, risolvendo problemi e trovando strategie vincenti.</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile durante l'attività, saper far valere i propri diritti e riconoscere quelli altrui nel rispetto delle diversità e delle regole.</p> <p>Saper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività.</p> <p>Sviluppare il rapporto con la natura attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggiore difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate individuali e in gruppo. Saper affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiale ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici</p>
--	---

2.PIANO E METODO DI LAVORO

a) CONTENUTI E LORO SCANSIONE TEMPORALE:

Conoscenze	Abilità	Tempi
<p>PERCEZIONE DI SE'</p> <p>Padronanza e rispetto del corpo.</p> <p>Conoscere l'importanza dell'allenamento</p> <p>Saper definire e ampliare il movimento</p> <p>Ampliare le capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)</p> <p>Conoscenze teoriche</p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli realizzando movimenti dai più semplici ai più complessi.</p> <p>Essere in grado di affrontare attività motorie sempre più complesse.</p> <p>Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento.</p> <p>Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti, nelle attività ed essere in grado di incrementarle</p> <p>Apparato cardiocircolatorio Apparato respiratorio Riconoscere gli adattamenti fisiologici che avvengono tramite l'esercizio fisico.</p>	
<p>LO SPORT LE REGOLE</p> <p>Aspetto educativo e sociale dello sport</p> <p>Gli elementi degli sport praticati</p>	<p>Cooperare in gruppo e partecipare al lavoro di squadra, con ruoli adatti alle proprie attitudini.</p> <p>Esecuzione fondamentali individuali, di squadra, schemi di gioco degli sport praticati.</p> <p>Utilizzare principi del fair play</p> <p>Assumere ruoli di arbitraggio nelle diverse discipline sportive</p>	Settembre/

<p>Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità</p> <p>Conoscenza degli sport praticati</p> <p>SALUTE BENESSERE SICUREZZA Benefici dell'attività fisica</p> <p>Conoscenza delle regole fondamentali legate al benessere e all'attività fisica</p> <p>AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità</p> <p>Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali saperli utilizzare adeguatamente</p>	<p>Valorizzare lo sport come strumento di inclusione sociale</p> <p>Elementi tecnici, tattici e regolamenti degli sport</p> <p>Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della salute</p> <p>Controllare e rispettare il proprio corpo. Applicare norme e condotte volte a limitare situazioni di pericolo</p> <p>Praticare attività all'aria aperta, adeguando abbigliamento, attrezzature e prestazioni.</p> <p>Orientarsi e muoversi in sicurezza in ambiente naturale</p> <p>Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico, produrre documenti multimediali e utilizzare in modo adeguato l'attrezzatura.</p>	giugno
	<p>OBIETTIVI MINIMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ascoltare e partecipare all'attività in modo positivo -Rispettare insegnanti, compagni, ambiente e regole. -Collaborazione e disponibilità all'interno del gruppo classe. -Dimostrare di conoscere e di saper fare in modo essenziale quanto richiesto in situazioni semplici. 	

b) METODO DI INSEGNAMENTO:

<p>Approcci didattici, tipologia di attività e modalità di lavoro.</p> <p>Lezione frontale con dimostrazione e spiegazioni</p> <p>Lezione partecipata e dialogata</p> <p>Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo</p> <p>Utilizzo di attività ludiche, ripetizione e rielaborazione dei gesti, progressività dei carichi.</p> <p>Metodo pratico globale, analitico e misto.</p> <p>Proposte informatiche e multimediali</p>
--

c) STRUMENTI DI LAVORO:

<p>Luogo privilegiato per lo svolgimento della lezione è la palestra con gli strumenti e gli attrezzi contenuti.</p> <p>L'ambiente naturale nelle pertinenze scolastiche e se possibile al campo sportivo di Bisuschio.</p> <p>Le aule con la strumentazione tecnologica e multimediale presente.</p>

d) LIBRI DI TESTO:

Educare al movimento SLIM Edizione DEA Scuola

3.VERIFICA E VALUTAZIONE (tipologia e numero di verifiche), GRIGLIE DI VALUTAZIONE:

La valutazione terra conto dei seguenti aspetti:

- osservazione sistematica durante lo svolgimento dell'attività didattica;
- progressi e miglioramenti rispetto al livello di partenza;
- partecipazione, impegno, interesse, rispetto delle regole, rendimento durante l'attività pratica, riscontro dell'eventuale lavoro domestico, con possibilità di inserire a RE voto periodico atto a valutare tali obiettivi;
- test motori, prove oggettive e tecniche, esercitazioni pratiche, percorsi ginnici supportati da griglie di valutazione con criteri specifici e prove scritte a risposta multipla con indicatori di livello e punteggio.

Eventuali giustificazioni non motivate adeguatamente, potranno incidere negativamente sulla valutazione.

Le verifiche e valutazioni di ogni periodo saranno minimo due, nel primo periodo test motori, nel secondo test di attività sportive.

Vedi GRIGLIA DI VALUTAZIONE CLASSI PRIME

TEST SALTI CON LA FUNICELLA ALTERNATI 30”

Salti	Voto
+75	10
71/75	9,5
66/70	9
61/65	8,5
56/60	8
51/55	7,5
46/50	7
41/45	6,5
36/40	6
31/35	5,5
25/30	5
20/24	4,5
- di 20	4

FORZA MUSCOLI ADDOMINALI

(supini, arti inferiori piegati tenuti da un compagno o con la spalliera, posizionare un materassino piegato a livello scapolare

MASCHI	VOTO	FEMMINE
39	10	33
37/38	9,5	31/32
36	9	30
34/35	8,5	28/29
33	8	27
31/32	7,5	25/26
30	7	24
28/29	6,5	22/23
27	6	21
25/26	5,5	19/20
24	5	18
22/23	4,5	16/17
21	4	15

4. PROCEDURE E STRUMENTI DI RECUPERO E DI SOSTEGNO CHE SI INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE.

In itinere verranno attivati tempi e spazi per la ripetizione e l'automazione dei gesti non appresi in modo adeguato, facilitando il recupero dei ragazzi in difficoltà mediante l'aiuto dei compagni e del docente.

CLASSI QUARTE

1. OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Competenze	<p>Realizzare movimenti complessi, conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive, con approfondimenti tecnico-tattici, grazie alla maggior padronanza e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.</p> <p>Saper valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</p> <p>Aumentare il coinvolgimento in ambito sportivo con approfondimenti teorici.</p> <p>Collaborare e partecipare all'attività motoria di gruppo, valorizzando le proprie capacità risolvendo problemi e trovando strategie adeguate.</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile durante l'attività, saper far valere i propri diritti e riconoscere quelli altrui nel rispetto delle diversità e delle regole.</p> <p>Saper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.</p> <p>Sviluppare il rapporto con la natura attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggiore difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate individuali e in gruppo. Saper affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiale ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici</p>
-------------------	--

2. PIANO E METODO DI LAVORO

a) CONTENUTI E LORO SCANSIONE TEMPORALE:

Conoscenze	Abilità	Tempi
<p>PERCEZIONE DI SE' Padronanza e rispetto del corpo.</p> <p>Applicare metodiche di allenamento</p> <p>Saper definire e ampliare il movimento</p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli realizzando movimenti dai più semplici ai più complessi.</p> <p>Essere in grado di affrontare attività motorie complesse con approfondimenti tecnici e teorici.</p> <p>Sviluppare un'attività motoria adeguata alla maturazione personale, essere consapevoli di autovalutazioni.</p> <p>Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento</p>	<p>Settembre/ giugno</p>

Ampliare le capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)	Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti e nelle attività ed essere in grado di incrementarle.	
Conoscenze teoriche	Capacità coordinative e condizionali Riconoscere gli adattamenti e i benefici fisiologici che avvengono tramite il movimento.	
LO SPORT LE REGOLE Aspetto educativo e sociale dello sport	Cooperare in gruppo e partecipare al lavoro di squadra, con ruoli definiti e adatti alle proprie attitudini.	
Gli elementi degli sport praticati	Esecuzione fondamentali individuali, di squadra, schemi di gioco degli sport praticati. Utilizzare principi del fair play Arbitraggio e auto-arbitraggio	
Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità	Valorizzare lo sport come strumento di inclusione sociale	
Conoscenza degli sport praticati	Elementi tecnici, tattici e regolamenti degli sport	
SALUTE BENESSERE SICUREZZA Benefici dell'attività fisica	Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della salute	
Conoscenza delle regole fondamentali legate al benessere e all'attività fisica	Applicare norme e condotte che riducono le situazioni di pericolo Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento.	
Conoscenze teoriche	Prevenzione infortuni e nozioni primo soccorso.	
AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità	Praticare ogni forma di attività all'aria aperta, adeguando abbigliamento, attrezzature e prestazioni Orientarsi e muoversi in sicurezza in ambiente naturale	
Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali saperli utilizzare adeguatamente	Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico moderno, produrre documenti multimediali e gestire strumenti tecnologici di supporto all'attività.	
	OBIETTIVI MINIMI: -Partecipare all'attività in modo positivo -Rispettare insegnanti, compagni, ambiente e regole. -Collaborazione e disponibilità, all'interno del gruppo classe. -Dimostrare di conoscere e di saper fare in modo essenziale quanto richiesto in situazioni semplici e complesse.	

b) METODO DI INSEGNAMENTO:

Approcci didattici, tipologia di attività e modalità di lavoro.

Lezione frontale con dimostrazione e spiegazioni

Lezione partecipata e dialogata
Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo
Utilizzo di attività ludiche, ripetizione e rielaborazione dei gesti, progressività dei carichi.
Metodo pratico globale, analitico e misto.
Proposte informatiche e multimediali.

c) STRUMENTI DI LAVORO:

Luogo privilegiato per lo svolgimento della lezione è la palestra con gli strumenti e gli attrezzi contenuti.
L'ambiente naturale nelle pertinenze scolastiche, quando possibile il campo sportivo di Bisuschio.
Le aule con la strumentazione tecnologica e multimediale presente.

3. VERIFICA E VALUTAZIONE (tipologia e numero di verifiche), GRIGLIE DI VALUTAZIONE :

La valutazione terrà conto dei seguenti aspetti:

- osservazione sistematica durante lo svolgimento dell'attività didattica;
- progressi e miglioramenti rispetto al livello di partenza;
- partecipazione, impegno, interesse, rispetto delle regole, rendimento durante l'attività pratica, riscontro dell'eventuale lavoro domestico, con possibilità di inserire a RE voto periodico atto a valutare tali obiettivi;
- test motori, prove oggettive e tecniche, esercitazioni pratiche, percorsi ginnici supportati da griglie di valutazione con criteri specifici e prove scritte a risposta multipla con indicatori di livello e punteggio.

Eventuali giustificazioni non motivate adeguatamente, potranno incidere negativamente sulla valutazione.

Le verifiche e valutazioni di ogni periodo saranno minimo due, nel primo periodo test motori, nel secondo test di attività sportive.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE CLASSI PRIME

PROGRESSIONE SALTELLI CON LA FUNICELLA

10 piedi pari-uniti

10 sul piede dx

10 piede sx

10 piedi alternati dx/sx

10 scavalcait piede dx/sx

Incrociati

Doppi

10 saltelli con funicella all'indietro.

VALUTAZIONE: ogni errore ½ punto di penalità

GETTO DELLA PALLA MEDICA (getto del peso)

MASCHI (kg. 5)	VOTO	FEMMINE (kg. 3)
+ di 10 metri	10	+ di 9 metri
9.51/10.00	9,5	8.51/9.00
9.01/9.50	9	8.01/8.50
8.51/9.00	8,5	7.51/8.00
8.01/8.50	8	7.01/7.50
7.51/8.00	7,5	6.51/7.00
7.01/7.50	7	6.01/6.50
6.51/7.00	6,5	5.51/6.00
6.01/6.50	6	5.01/5.50
5.51/6.00	5,5	4.51/5.00
5.01/5.50	5	4.01/4.50
4.50/5.00	4,5	3.50/4.00
- di 4.50 metri	4	- di 3.50 metri

4. PROCEDURE E STRUMENTI DI RECUPERO E DI SOSTEGNO CHE SI INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE.

In itinere verranno attivati tempi e spazi per la ripetizione e l'automazione dei gesti non appresi in modo adeguato, facilitando il recupero dei ragazzi in difficoltà mediante l'aiuto dei compagni e del docente.

CLASSI QUINTE

1. OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Competenze	<p>Essere in grado di sviluppare un'attività motoria complessa. Avere piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi degli allenamenti fisici. Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Collaborare e partecipare all'attività motoria di gruppo, valorizzando le proprie capacità, gestendo le conflittualità, contribuendo alla realizzazione di attività collettive, risolvendo problemi e trovando strategie vincenti.</p> <p>Agire in modo autonomo e responsabile durante l'attività, saper far valere i propri diritti e riconoscere quelli altrui nel rispetto delle diversità e delle regole.</p> <p>Conoscere e applicare i fondamentali e le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con rispetto delle regole e vero fair play.</p> <p>Svolgere ruoli di direzione, controllo e organizzazione dell'attività sportiva gestendo eventuali eventi sportivi extra scuola.</p> <p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una</p>
-------------------	---

	<p>corretta alimentazione e di come essa viene utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva.</p> <p>Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambienti.</p> <p>Saper utilizzare strumentazione tecnologica multimediale.</p>
--	--

2.PIANO E METODO DI LAVORO

a) CONTENUTI E LORO SCANSIONE TEMPORALE:

Conoscenze'	Abilità	Tempi
<p>PERCEZIONE DI SE'</p> <p>Padronanza e rispetto del corpo.</p> <p>Applicare metodiche di allenamento</p> <p>Saper definire e ampliare il movimento</p> <p>Ampliare le capacità motorie (condizionali, coordinative e mobilità articolare)</p> <p>Conoscenze teoriche</p>	<p>Rispondere adeguatamente a diversi stimoli realizzando movimenti dai più semplici ai più complessi.</p> <p>Essere in grado di affrontare attività motorie complesse con approfondimenti tecnici e teorici.</p> <p>Sviluppare un'attività motoria complessa adeguata alla maturazione personale e essere capaci di autovalutazioni</p> <p>Riconoscere le capacità motorie coinvolte nei movimenti e nelle attività ed essere in grado di incrementarle</p> <p>Capacità condizionali e coordinative</p> <p>Apparati e sistemi più importanti</p> <p>Benefici del movimento</p>	
<p>LO SPORT LE REGOLE</p> <p>Aspetto educativo e sociale dello sport</p> <p>Conoscenza degli sport praticati</p> <p>Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità</p> <p>Conoscenza teorica</p>	<p>Cooperare in gruppo e partecipare al lavoro di squadra, con ruoli definiti e adatti alle proprie attitudini.</p> <p>Esecuzione fondamentali individuali, di squadra, schemi di gioco degli sport praticati.</p> <p>Trasferire e utilizzare principi del fair play anche fuori dal contesto sportivo</p> <p>Arbitraggio e auto-arbitraggio</p> <p>Valorizzare lo sport come mezzo e strumento di inclusione sociale</p> <p>Elementi tecnici, tattici e regolamenti degli sport</p> <p>Assumere comportamenti finalizzati al benessere e al miglioramento della salute</p>	Settembre/ giugno
<p>SALUTE BENESSERE SICUREZZA</p> <p>Benefici dell'attività fisica</p> <p>Conoscenza delle regole fondamentali legate al</p>	<p>Riconoscere e sperimentare l'importanza dell'esecuzione corretta del movimento.</p> <p>Riconoscere gli adattamenti fisiologici</p>	

benessere e all'attività fisica	che avvengono tramite l'esercizio fisico. Applicare norme e condotte volte a limitare situazioni di pericolo	
Conoscenze teoriche	Prevenzione infortuni e nozioni primo soccorso. Doping Applicare comportamenti adeguati riguardo alimentazione, disturbi alimentari, igiene e salute.	
AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO Attività in ambiente naturali caratteristiche e diversità	Praticare ogni forma di attività all'aria aperta, adeguando abbigliamento, attrezzature e prestazioni Orientarsi e muoversi in sicurezza in ambiente naturale	
Conoscere i mezzi di comunicazioni multimediali saperli utilizzare adeguatamente	Muoversi in modo autonomo in un contesto tecnologico moderno, produrre documenti multimediali e gestire strumenti tecnologici di supporto all'attività.	
	OBIETTIVI MINIMI: -Partecipare all'attività in modo maturo -Rispettare insegnanti, compagni, ambiente e regole. -Sicurezza, disponibilità, collaborazione all'interno del gruppo classe. -Dimostrare di conoscere e di saper fare in modo completo quanto richiesto in situazioni semplici e complesse.	

b) METODO DI INSEGNAMENTO:

Approcci didattici, tipologia di attività e modalità di lavoro.
Lezione frontale con dimostrazione e spiegazioni Lezione partecipata e dialogata Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e di gruppo Utilizzo di attività ludiche, ripetizione e rielaborazione dei gesti, progressività dei carichi. Metodo pratico globale, analitico e misto. Proposte informatiche e multimediali

c) STRUMENTI DI LAVORO:

Luogo privilegiato per lo svolgimento della lezione è la palestra con gli strumenti e gli attrezzi contenuti. L'ambiente naturale nelle pertinenze scolastiche, quando possibile il campo sportivo di Bisuschio. Le aule con la strumentazione tecnologica e multimediale presente.

3. VERIFICA E VALUTAZIONE (tipologia e numero di verifiche), GRIGLIE DI VALUTAZIONE.

La valutazione terra conto dei seguenti aspetti: - osservazione sistematica durante lo svolgimento dell'attività didattica; - progressi e miglioramenti rispetto al livello di partenza; - partecipazione, impegno, interesse, rispetto delle regole, rendimento	
---	--

- durante l'attività pratica, riscontro dell'eventuale lavoro domestico, con possibilità di inserire a RE voto periodico atto a valutare tali obiettivi;
- test motori, prove oggettive e tecniche, esercitazioni pratiche, percorsi ginnici supportati da griglie di valutazione con criteri specifici e prove scritte a risposta multipla con indicatori di livello e punteggio.

Eventuali giustificazioni non motivate adeguatamente, potranno incidere negativamente sulla valutazione.

Le verifiche e valutazioni di ogni periodo saranno minimo due, , nel primo periodo test motori, nel secondo test di attività sportive.

Vedi GRIGLIA DI VALUTAZIONE CLASSI PRIME

PERCORSO MOTORIO SALTANDO CON LA FUNILLA

Eseguire un percorso motorio con piccoli attrezzi senza interrompere i saltelli

VALUTAZIONE: ogni errore ½ punto di penalità

TEST DI ELEVAZIONE ALLA PARETE

ALLIEVI	JUNIORES M	VOTO	FEMMINE
+ di 63 cm	+ di 68 cm	10	+ di 48 cm
60/63	65/68	9.5	47/48
57/59	62/64	9	45/46
54/56	59/61	8.5	43/44
51/53	56/58	8	41/42
48/50	53/55	7.5	39/40
44/47	49/52	7	35/38
40/43	45/48	6.5	32/34
35/39	40/44	6	28/31
31/34	35/39	5.5	24/27
27/30	31/34	5	20/23
- di 27 cm	- di 31 cm	4	- di 20 cm

4. PROCEDURE E STRUMENTI DI RECUPERO E DI SOSTEGNO CHE SI INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE RILEVATE.

In itinere verranno attivati tempi e spazi per la ripetizione e l'automazione dei gesti non appresi in modo adeguato, facilitando il recupero dei ragazzi in difficoltà mediante l'aiuto dei compagni e del docente.