

# **LINEE GENERALI DELLA PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

## **ANNO SCOLASTICO 2022/23**

### **OBIETTIVI EUROPEI DI CITTADINANZA (O.E.C.)**

1. Imparare a imparare
2. Progettare
3. Comunicare
4. Collaborare e partecipare
5. Agire in modo autonomo e responsabile
6. Risolvere problemi
7. Individuare collegamenti e relazioni
8. Acquisire e interpretare le informazioni

### **LE 8 COMPETENZE CHIAVE EUROPEE**

Sono quelle competenze di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personale, l'occupabilità, l'inclusione sociale, uno stile di vita sostenibile, una vita fruttuosa in società pacifiche, una gestione della vita attenta alla salute e la cittadinanza attiva. Esse si sviluppano in una prospettiva di apprendimento permanente, dalla prima infanzia a tutta la vita adulta, mediante l'apprendimento formale, non formale e informale in tutti i contesti, compresi la famiglia, la scuola, il luogo di lavoro, il vicinato e altre comunità:

1. Competenza alfabetica funzionale
2. Competenza multilinguistica
3. Competenza matematica e competenza di base in scienze e tecnologie
4. Competenza digitale
5. Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare
6. Competenza sociale e civica in materia di cittadinanza
7. Competenza imprenditoriale
8. Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

## LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. Lo studente consegue la padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive: ciò favorisce un equilibrato sviluppo fisico e neuromotorio. La stimolazione delle capacità motorie dello studente, sia coordinative che di forza, resistenza, velocità e flessibilità, è sia obiettivo specifico che presupposto per il raggiungimento di più elevati livelli di abilità e di prestazioni motorie. Lo studente sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. È in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. L'attività sportiva, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice od organizzatore, valorizza la personalità dello studente generando interessi e motivazioni specifici, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare. L'attività sportiva si realizza in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti l'abitudine e l'apprezzamento della sua pratica. Essa potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici. Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare fanno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo. Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura. Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio (anticipazione del pericolo) o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta. Gli studenti fruiranno inoltre di molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (O.S.A.) AL TERMINE DEL PERCORSO LICEALE**

### **PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

### **LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.

### **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

### **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### OBIETTIVI EUROPEI DI CITTADINANZA

1. imparare ad imparare
2. progettare
3. comunicare
4. collaborare e partecipare
5. agire in modo autonomo e responsabile
6. risolvere problemi
7. individuare collegamenti e relazioni
8. acquisire ed interpretare le informazioni

### PRIMO BIENNIO:

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente. Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive. Saprà produrre e comprendere messaggi non verbali, leggendo e decodificando i segnali corporei altrui.

O. E. C.	O.S.A.	CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
1-2-5-6-8	<b>PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizzazione del corpo umano</li> <li>2. Linguaggio specifico della disciplina</li> <li>3. Conoscere gli schemi motori di base (correre, saltare, afferrare, lanciare, rotolare arrampicarsi)</li> <li>4. Principali paramorfismi e dismorfismi</li> <li>5. Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati</li> <li>6. Rapporto tra respirazione e circolazione in relazione all'intensità del lavoro</li> <li>7. Le capacità motorie (coordinative e condizionali)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controllare nei diversi piani dello spazio i movimenti permessi dalle articolazioni</li> <li>2. Utilizzare consapevolmente il proprio corpo</li> <li>3. Utilizzare il lessico proprio della disciplina</li> <li>4. Utilizzare schemi motori semplici e complessi</li> <li>5. Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo</li> <li>6. Modulare lo sforzo in relazione alla durata e all'intensità dell'esercizio e alle proprie capacità</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esercizi di affinamento degli schemi motori di base</li> <li>2. Esercizi di coordinazione segmentaria, intersegmentaria e dinamica generale a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>3. Esercitazioni specifiche per il miglioramento dell'articolarietà e flessibilità</li> <li>4. Esercitazioni specifiche per il miglioramento della resistenza in palestra e all'aperto: corsa continua, intervallata, circuit- training...</li> <li>5. Percorsi e circuiti</li> <li>6. Ordinativi generali</li> <li>7. Test atletici</li> </ol> <p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologia specifica 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup></li> <li>• Assi e piani 1<sup>^</sup></li> <li>• Apparato locomotore 1<sup>^</sup> ossa e</li> </ul>

				<p>articolazioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apparato cardio-circolatorio 2^</li> <li>● Apparato respiratorio 2^</li> <li>● La resistenza 2^</li> <li>● La mobilità articolare 1^</li> </ul>
3-4-5-6-8	<b>LO SPORT, LE REGOLE, E IL FAIR PLAY</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere regole e convenzioni adeguate ai vari contesti</li> <li>2. Conoscere la terminologia e le regole principali degli sport praticati</li> <li>3. Conoscere in forma globale le tecniche di base e i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</li> <li>4. Conoscere le caratteristiche principali e le abilità motorie necessarie al gioco</li> <li>5. Conoscere i gesti arbitrali delle specialità sportive praticate</li> <li>6. Conoscere il significato di fair-play</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento</li> <li>2. Adattarsi a regole e spazi diversi per consentire la partecipazione di tutti</li> <li>3. Eseguire e controllare i fondamentali individuali degli sport</li> <li>4. Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto</li> <li>5. Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato</li> <li>6. Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pratica di vari giochi di movimento e presportivi</li> <li>2. Esercitazioni specifiche per le tecniche di base e i fondamentali degli sport praticati</li> <li>3. Svolgimento di partite, gare tra compagni di classe</li> <li>4. Assegnazione di compiti di arbitraggio e giuria</li> </ol> <p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Regolamento di base degli sport e dei giochi sportivi praticati 1^ - 2^</li> <li>● Tecnica dei fondamentali individuali e collettivi 1^ - 2^</li> <li>● Gesti arbitrali 2^</li> </ul>

1-2-5-7-8	<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere il valore della sicurezza e tutela in tutti i suoi aspetti, soprattutto in relazione alla pratica motoria</li> <li>2. Conoscere il regolamento della scuola in relazione alla pratica motoria, negli ambienti ad essa dedicati</li> <li>3. Conoscere le norme igieniche per un corretto svolgimento della pratica motoria scolastica ed extrascolastica</li> <li>4. Conoscere le norme specifiche di comportamento concordate con l'insegnante in relazione alla pratica motoria scolastica</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mettere in atto comportamenti adeguati al mantenimento della sicurezza personale e altrui negli ambienti sportivi della scuola</li> <li>2. Mettere in atto comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni in collaborazione con l'insegnante</li> <li>3. Mettere in atto un comportamento leale e corretto nei confronti di compagni e dell'insegnante</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementi di ginnastica posturale</li> <li>2. Esercitazioni di stretching e defaticamento</li> <li>3. Progressioni a corpo libero e con piccoli attrezzi</li> <li>4. Assistenza attiva negli esercizi a coppie e ai grandi attrezzi</li> </ol> <p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Concetto di salute dinamica 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup></li> <li>● Danni provocati dal fumo sull'organismo umano 2<sup>^</sup></li> <li>● Paramorfismi e dismorfismi 1<sup>^</sup></li> <li>● Lo stretching 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup></li> </ul>
1-4-6-7-8	<b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere alcune attività in ambiente naturale</li> <li>2. Conoscere alcune risorse presenti nel territorio in relazione alle attività outdoor</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale</li> <li>2. Adeguare l'abbigliamento alle diverse attività e condizioni meteorologiche</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uscite didattiche, visite guidate di 1 giornata per classi prime, viaggio d'istruzione a carattere sportivo in ambiente naturale di 2 giorni per classi seconde (organizzazione dell'insegnante di Scienze Motorie in accordo con il C.d.C)</li> <li>2. Pratica motoria all'aperto, nelle zone verdi adiacenti alla scuola</li> </ol>

OBIETTIVI EUROPEI DI CITTADINANZA		SECONDO BIENNIO:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. imparare ad imparare</li> <li>2. progettare</li> <li>3. comunicare</li> <li>4. collaborare e partecipare</li> <li>5. agire in modo autonomo e responsabile</li> <li>6. risolvere problemi</li> <li>7. individuare collegamenti e relazioni</li> <li>8. acquisire ed interpretare le informazioni</li> </ol>		<p>Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.</p> <p>La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività sportive di più alto livello, supportate anche da alcuni approfondimenti culturali e tecnico-tattici.</p> <p>Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.</p>		
O.E.C.	O.S.A.	CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
1-2-5-6-8	<b>PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Approfondire la conoscenza con modalità tecniche degli schemi motori di base (correre, saltare, afferrare, lanciare, rotolare, arrampicare)</li> <li>2. Conoscere le caratteristiche e i vari livelli di coordinazione</li> <li>3. Conoscere le caratteristiche principali delle singole capacità condizionali e modalità per il loro incremento</li> <li>4. Conoscere la differenza tra movimento funzionale e il movimento espressivo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Padroneggiare il proprio corpo, ampliando lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali</li> <li>2. Saper realizzare in modo efficace, idoneo, fluido, corretto ed economico l'azione motoria richiesta, adeguandola alle diverse situazioni spazio-temporali</li> <li>3. Saper utilizzare adeguatamente piccoli e grandi attrezzi in azioni motorie richiedenti impegno muscolare prolungato e ripetuto</li> <li>4. Saper comunicare attraverso il corpo, realizzando semplici situazioni danzate, mimiche e di espressione corporea</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esercizi di affinamento e rielaborazione degli schemi motori di base</li> <li>2. Esercizi di coordinazione complessa con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>3. Esercitazioni specifiche per il miglioramento della forza resistente</li> <li>4. Progettazione di progressioni e successioni agli attrezzi</li> <li>5. Progettazione di percorsi e circuiti</li> <li>6. Test atletici</li> </ol> <p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema muscolare e meccanismi energetici 3<sup>^</sup></li> <li>• Sistema nervoso e apprendimento motorio 4<sup>^</sup></li> <li>• La forza 3<sup>^</sup></li> <li>• La velocità 4<sup>^</sup></li> </ul>

3-4-5-6-8	<b>LO SPORT, LE REGOLE, E IL FAIR PLAY</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere regole e convenzioni adeguate ai vari contesti</li> <li>2. Conoscere la terminologia e le regole degli sport praticati</li> <li>3. Conoscere in forma più approfondita le tecniche di base e i fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</li> <li>4. Conoscere i limiti e i punti di forza della propria preparazione motoria in funzione della partecipazione alle diverse pratiche sportive</li> <li>5. Conoscere alcune problematiche legate all'ambiente sportivo moderno</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praticare attività sportiva individuale e di gruppo, nel rispetto dei compagni, delle regole e dell'ambiente</li> <li>2. Saper elaborare autonomamente semplici tecniche e strategie adattandole ai vari contesti di gioco</li> <li>3. Saper ricoprire ruoli di giuria e arbitraggio</li> <li>4. Rispettare il ruolo arbitrale anche se ricoperto da un compagno di classe</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pratica di vari giochi di movimento e presportivi</li> <li>2. Esercitazioni specifiche per le tecniche di base e i fondamentali degli sport praticati</li> <li>3. Esercitazioni tattiche semplici negli sport praticati</li> <li>4. Svolgimento di partite, gare tra compagni di classe</li> <li>5. Assegnazione di compiti di arbitraggio e giuria</li> </ol> <p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Semplici tattiche di gioco degli sport e dei giochi sportivi praticati 3<sup>^</sup>-4<sup>^</sup></li> <li>● Teoria e Metodologia dell'allenamento sportivo 3<sup>^</sup></li> <li>● Il doping 4<sup>^</sup></li> </ul>
1-2-5-7-8	<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere il valore della sicurezza e tutela in tutti i suoi aspetti</li> <li>2. Conoscere i principi igienici essenziali per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica</li> <li>3. Conoscere gli effetti negativi dell'alcool, della droga e delle sostanze proibite in relazione all'attività sportiva e alla guida</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saper esercitare spirito critico nei confronti di atteggiamenti o comportamenti devianti</li> <li>2. Assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento del benessere e dello stato di salute</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementi di ginnastica posturale</li> <li>2. Esercitazioni di stretching e defaticamento</li> <li>3. Assistenza attiva negli esercizi a coppie e ai grandi attrezzi</li> </ol> <p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Danni provocati dall'alcool e dalle droghe sull'organismo umano 4<sup>^</sup></li> <li>● Alimentazione e benessere 3<sup>^</sup></li> </ul>
1-4-6-7-8	<b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incremento della conoscenza delle attività in ambiente naturale</li> <li>2. Incremento della conoscenza delle risorse presenti nel territorio in relazione alle attività outdoor</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale</li> <li>2. Adeguare l'abbigliamento alle diverse attività e condizioni meteorologiche</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uscite didattiche, visite guidate di 1 giornata, viaggio d'istruzione a carattere sportivo in ambiente naturale di 3/4 giorni per classi terze e quarte (organizzazione dell'insegnante di Scienze Motorie in accordo con il C.d.C)</li> <li>2. Pratica motoria all'aperto, nelle zone verdi adiacenti alla scuola</li> </ol>

O.E.C.		O.S.A.	CONOSCENZE	ABILITA'	CONTENUTI
1-2-5-6-8		<b>PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere i principi dell'apprendimento motorio</li> <li>2. Conoscere i diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saper eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale o non tradizionale, anche su base ritmico-musicale</li> <li>2. Saper progettare esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale o non tradizionale, anche su base ritmico-musicale</li> <li>3. Conoscere le proprie potenzialità e i propri limiti in campo sportivo e motorio in genere</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esercitazioni specifiche per il miglioramento delle capacità condizionali resistente</li> <li>2. Progettazione di progressioni e successioni agli attrezzi anche con base ritmico-musicale</li> <li>3. Progettazione di percorsi e circuiti</li> <li>4. Test atletici e analisi dei risultati sulla base di tabelle di riferimento</li> </ol> <p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricerche ed approfondimenti su argomenti di interesse personale</li> </ul>

<b>OBIETTIVI EUROPEI DI CITTADINANZA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. imparare ad imparare</li> <li>2. progettare</li> <li>3. comunicare</li> <li>4. collaborare e partecipare</li> <li>5. agire in modo autonomo e responsabile</li> <li>6. risolvere problemi</li> <li>7. individuare collegamenti e relazioni</li> <li>8. acquisire ed interpretare le informazioni</li> </ol>
--

<b>QUINTO ANNO:</b>
<p>La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire e orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo delle potenzialità. L'apprendimento di molteplici abilità, trasferibili in qualunque altro contesto di vita, porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle diverse attività motorie svolte nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività e alla legalità.</p> <p>Lo studente avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.</p>

3-4-5-6-8	<b>LO SPORT, LE REGOLE, E IL FAIR PLAY</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere le tecniche e le tattiche degli sport praticati nel quinquennio individuandone le criticità</li> <li>2. Conoscere i limiti e i punti di forza della propria preparazione motoria in funzione della partecipazione alle diverse pratiche sportive</li> <li>3. Conoscere alcune problematiche legate all'ambiente sportivo moderno: <ul style="list-style-type: none"> <li>● sport e società</li> <li>● sport e informazione</li> <li>● sport e disabilità</li> <li>● sport e doping</li> <li>● sport e tifo</li> <li>● sport e scommesse</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saper praticare attività sportiva individuale e di gruppo, anche attingendo dalle opportunità offerte dal territorio, nel rispetto dei compagni, delle regole e dell'ambiente</li> <li>2. Saper elaborare autonomamente semplici tecniche e strategie adattandole ai vari contesti di gioco</li> <li>3. Saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e del fair-play</li> <li>4. Rispettare il ruolo arbitrale</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pratica di nuove attività sportive, anche attingendo dalle opportunità offerte dal territorio e con l'ausilio di tecnici esterni</li> <li>2. Esercitazioni tecnico-tattiche negli sport praticati</li> <li>3. Svolgimento di partite, gare tra compagni di classe</li> <li>4. Assegnazione di compiti di organizzazione, arbitraggio e giuria negli eventi sportivi della scuola</li> </ol> <p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Relazioni, ricerche e approfondimenti sugli argomenti di maggior interesse personale</li> <li>● Il tifo estremo</li> <li>● Le scommesse sportive</li> </ul>
1-2-5-7-8	<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoscere i rischi della sedentarietà</li> <li>2. Conoscere il codice comportamentale per il primo soccorso nei casi di infortunio sportivo e non</li> <li>3. Conoscere il protocollo BLS</li> <li>4. Conoscere le norme di sicurezza negli sport di montagna</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assumere stili di vita attivi finalizzati al miglioramento del benessere e al mantenimento dello stato di salute</li> <li>2. Saper agire in modo corretto nei casi in cui sia necessario il primo soccorso</li> </ol>	<p><b>TEORIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lezioni frontali</li> <li>● Visione di filmati e altro materiale multimediale</li> </ul>
1-4-6-7-8	<b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incremento della conoscenza delle risorse presenti nel territorio in relazione alle attività outdoor</li> <li>2. Conoscenza delle norme di comportamento in montagna</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale montano</li> <li>2. Adeguare l'abbigliamento alle diverse attività e condizioni meteorologiche</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uscite didattiche, visite guidate di 1 giornata, viaggio d'istruzione sulla neve (organizzazione dell'insegnante di Scienze Motorie in accordo con il C.d.C)</li> <li>2. Pratica motoria all'aperto, nelle zone verdi adiacenti alla scuola</li> </ol>

## METODOLOGIA E CRITERI UTILIZZATI PER LA VALUTAZIONE

<b>METODI DI INSEGNAMENTO APPLICATI</b>	Lezione frontale – lezione interattiva – lezione multimediale - Cooperative learning – problem solving – didattica laboratoriale Esercitazioni pratiche – flipped classroom – Didattica Digitale Integrata – Didattica a distanza
<b>MEZZI DI INSEGNAMENTO UTILIZZATI</b>	Libri di testo – LIM - Laboratorio di settore (palestra) – Ambiente naturale - spazi esterni – piattaforma digitale
<b>SPAZI UTILIZZATI</b>	Palestra - classe - spazi limitrofi alla scuola - strutture esterne convenzionate
<b>STRUMENTI DI VERIFICA</b>	Test strutturato – semistrutturato - prova pratica- prova scritta/orale - creazione percorsi motori
<b>SISTEMI DI VALUTAZIONE</b>	La valutazione terrà conto del PTOF d'Istituto. CRITERI: livello individuale di acquisizione conoscenze, abilità, competenze - progressi compiuti rispetto al livello di partenza – impegno – partecipazione – frequenza alle lezioni pratiche
<b>NUMERO DI VALUTAZIONI PREVISTE</b>	Primo periodo scolastico: minimo 2 valutazioni Secondo periodo scolastico: minimo 3 valutazioni