

ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE “F. NIGHTINGALE” CASTELFRANCO VENETO

PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO
SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
1°ANNO

SEZIONE A: *Traguardi formativi*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea

Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

Profilo finale dello studente atteso al termine del percorso

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà: - aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile; - aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale costume di vita; - aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari; - aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali; - aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo; - aver acquisito conoscenze e comportamenti che possano permettergli un consapevole rapporto con l'ambiente, nel quale saprà operare in sicurezza e con l'uso di strumenti specifici; - aver affrontato e assimilato i problemi legati all'alimentazione per acquisire un rapporto corretto con i cibi di cui conosce qualità e caratteristiche; aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro. L'attività espressiva, attraverso l'utilizzo di svariate tecniche comunicative, consentirà allo studente di leggere criticamente e di decodificare i propri messaggi corporei, quelli degli altri e quelli utilizzati dai media. Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno deve sviluppare nell'ambito a lui più congeniale. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, sarà realizzata in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti e in particolar modo nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Sarà fondamentale sperimentare i diversi ruoli che lo sport permette di assumere e le specifiche responsabilità, come l'arbitraggio e l'organizzazione di eventi sportivi. L'attività motoria sarà proposta in modo che possano essere acquisite tecniche e metodi di lavoro da far propri per essere utilizzati anche in ambito extrascolastico. L'eventuale pratica motoria e sportiva realizzata in ambiente naturale e da questo caratterizzata, tenderà a sintetizzare le esperienze e le conoscenze derivanti da diverse discipline ed è un'occasione fondamentale per il recupero di un rapporto corretto dell'uomo con l'ambiente. Il completamento dello sviluppo delle zone frontali aiuterà l'allievo ad affrontare ogni attività motoria in forma problematica per acquisirne tutti gli elementi da trasferire in altri ambiti oltre a trovare le variabili che possano rendere l'attività più piacevole e coinvolgente. Ciò gli permetterà di inserirsi anche nel quadro delle tradizioni

locali al fine di fare esperienze motorie molto complesse all'interno di situazioni territoriali particolari.

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>1) Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali del proprio sé corporeo e dell'espressività corporea.</p>	<p>Produrre adeguati messaggi non verbali; Percepire il proprio sé corporeo; Riconoscere e gestire i propri impulsi emotivi nell'attività motoria.</p> <p>Padroneggiare gli schemi motori per la coordinazione dei movimenti e l'esercizio della pratica motoria e sportiva. Elaborare adeguate risposte motorie in situazioni prestabilite.</p> <p>Osservare le regole nel gioco e nella pratica sportiva; tenere comportamenti di lealtà e correttezza.</p> <p>Osservare comportamenti di rispetto dell'igiene e dell'integrità della salute fisica e mentale nell'esercizio dell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Riconoscere punti di forza e di debolezza, potenzialità e limiti del proprio corpo nell'esercizio della pratica motoria e sportiva.</p>	<p>Lessico specifico riferito agli esercizi ed alle attività motorie e sportive svolte durante l'attività didattica</p> <p>Le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.</p> <p>Le reazioni corporee in situazioni di positività e negatività.</p> <p>Le possibilità di movimento dei vari segmenti corporei</p> <p>Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento.</p> <p>La propria efficienza fisica e le modalità di autovalutazione.</p>

<p>2) Riconoscere importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>3) Adottare principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere i principi di sicurezza personale e di prevenzione degli incidenti sia negli ambienti chiusi che in quelli naturali.</p>	<p>Controllare le modalità della comunicazione non verbale per migliorare l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p> <p>Collegare con coerenza i contenuti della comunicazione verbale con i comportamenti comunicativi non verbali.</p> <p>Utilizzare l'espressione corporea in: danze, performance espressive, giochi.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti</p>	<p>Le fasi della seduta di attività motoria.</p> <p>Gli Schemi motori.</p> <p>Le Capacità Motorie</p> <p>Principi Igienici ed alimentari collegati all'attività fisica.</p> <p>Paramorfismi e dismorfismi.</p> <p>Regole e tecnica di giochi presportivi e di sport individuali e collettivi.</p> <p>I principali eventi traumatici che possono accadere durante l'attività sportiva.</p> <p>I principi fondamentali di prevenzione degli infortuni.</p> <p>Le principali tecniche di assistenza preventiva.</p> <p>Nozioni fondamentali di primo soccorso</p> <p>Tecniche di comunicazione verbale e non verbale.</p> <p>Tecniche di espressione corporea.</p> <p>Danze tradizionali, folkloristiche e moderne.</p>
---	--	--

SEZIONE B: *Evidenze, nuclei essenziali, compiti sviluppati lungo l'arco del biennio*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea

Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE	SPECIFICHE EVIDENZE	SAPERI ESSENZIALI	COMPITI
------------	---------------------	-------------------	---------

<p>1) Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea .</p> <p>2)) Riconoscere importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>3) Adottare principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere i principi di sicurezza personale e di prevenzione degli incidenti sia negli ambienti chiusi che in quelli naturali.</p>	<p>Usare efficacemente i propri canali percettivi e organizzare la propria fisicità nella duplice dimensione spazio- temporale.</p> <p>Assumere posture corrette. Suddividere i movimenti sui vari piani ed assi del corpo</p> <p>Saper realizzare semplici azioni motorie collegate allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.</p> <p>Saper aumentare intensità e durata del lavoro.</p> <p>Eeguire movimenti controllandoli ed adattandoli alla situazione motoria richiesta.</p> <p>Usare efficacemente i propri canali percettivi e organizzare la propria fisicità nella duplice dimensione spazio- temporale.</p>	<p>Canali percettivi. Elementi principali degli apparati scheletrico e muscolare Gli effetti del movimento e della preparazione fisica sui vari apparati. Gli esercizi del riscaldamento.</p> <p>Schemi motori (correre, saltare, camminare, rotolare, strisciare afferrare, tirare, lanciare, arrampicare).</p> <p>Regole e contesti spaziali delle principali attività sportive e culturali.</p> <p>Capacità coordinative. Capacità condizionali. Tecniche di respirazione.</p> <p>Dinamiche di gruppo.</p> <p>Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano.</p> <p>Regole alimentari basilari per</p>	<p>Giochi di comunicazione attraverso canali percettivi diversi.</p> <p>Esercizi e giochi per migliorare la fiducia, la collaborazione, la socializzazione.</p> <p>Giochi espressivo-corporei, giochi di movimento presportivi, giochi sportivi. Corse - salti – lanci</p> <p>Esercizi a carico naturale e con piccoli carichi anche attraverso circuiti e percorsi. Andature atletiche.</p> <p>Attività espressive ed acrobatiche con i piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>Fondamentali tecnici individuali di discipline sportive individuali e di squadra.</p> <p>Funzioni di arbitraggio e giuria.</p>
--	--	--	---

	<p>Controllare gli schemi motori, le capacità coordinative, evidenziare adeguate capacità condizionali di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare.</p> <p>Nel gioco motorio e sportivo rispettare lealmente le regole e collaborare in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo.</p> <p>Saper applicare i fondamentali in sequenze preordinate e in semplici schemi di gioco</p> <p>Saper confrontarsi con gli altri e accettare il risultato delle competizioni. Saper partecipare con impegno per migliorare le proprie prestazioni.</p> <p>Rispettare ambiente, attrezzature, regole, compagni, avversari. Saper assumere ruoli organizzativi in compiti semplificati di arbitraggio e giuria.</p> <p>Saper orientarsi in contesti diversificati.</p>	<p>effettuare una seduta di attività motoria.</p> <p>Canali di comunicazione non verbali: intonazione della voce, intensità, ritmo, tono; i movimenti; il contatto fisico; la distanza.</p> <p>Saper eseguire esercizi ed attività motorie graduali per prevenire rischi di infortunio</p> <p>Saper applicare le principali tecniche di assistenza</p>	<p>Preacrobatica e acrogym</p> <p>Volteggi</p> <p>Danze popolari semplificate.</p>
--	---	--	--

	<p>Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere e per quello degli altri ed assumere comportamenti consapevoli delle potenzialità e dei limiti del proprio corpo.</p> <p>Individuare, comprendere, sperimentare e controllare i messaggi non verbali coerentemente ai messaggi verbali, per migliorare l'efficacia delle relazioni personali in contesti formali e non formali.</p>		
--	--	--	--

MODALITA' DI VERIFICA e CRITERI DI VALUTAZIONE

In base agli argomenti affrontati, sono previste prove pratiche attraverso schede di osservazione con gli indicatori di qualità tecnica dell'esecuzione richiesta e relativa soglia di accettabilità, prove scritte strutturate e semistrutturate, test motori, colloqui orali. Prove semplificate e/o adattate per gli allievi con bisogni educativi speciali.

La valutazione degli allievi esonerati dalle esercitazioni pratiche, sarà effettuata attraverso verifiche scritte, orali e tecniche in compiti di arbitraggio, tenendo conto delle indicazioni dettate dalla C.M. 17 luglio 1987 n.216.

La valutazione sommativa terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello iniziale e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, nonché dell'attenzione, della partecipazione e dell'impegno dimostrato.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli elementi tecnici verranno valutati congiuntamente ai requisiti coordinativi dei movimenti;

Per la valutazione si utilizzerà la scala decimale, considerando i prerequisiti motori di partenza, l'acquisizione e la rielaborazione personale. Nella valutazione sommativa, si terrà conto dell'impegno personale, dell'attenzione e della partecipazione.

LIVELLI DI PADRONANZA

Livello base:

L'allievo possiede abilità e conoscenze essenziali. Esegue semplici compiti motori, su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto noto. Riesce a stare all'interno di un gruppo, rispettando le regole di base. Utilizza i messaggi non verbali basilari se opportunamente istruito ed in situazione ricorrenti.

Livello intermedio:

L'allievo sa svolgere compiti e utilizzare correttamente le abilità e le conoscenze; sa interagire con i compagni adeguandosi e apportando contributi personali. Ha consapevolezza del proprio sé corporeo ed utilizza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale. Esegue schemi motori complessi utilizzando le capacità condizionali e coordinative in una situazione sperimentata. Partecipa ai giochi motori e sportivi dimostrando di rispettare regole e ruoli.

Riconosce il valore della pratica sportiva e mette in atto comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui.

Conosce aspetti delle sue potenzialità e dei suoi limiti fisici.

Livello avanzato:

L'allievo sa svolgere compiti complessi in situazioni diversificate, applicando e rielaborando le abilità e le conoscenze; Collabora ed interagisce correttamente assumendo decisioni consapevoli. Percepisce consapevolmente il proprio sé corporeo utilizzando con sicurezza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale.

Utilizza gli schemi motori e il proprio movimento applicando opportunamente le capacità condizionali e coordinative adeguandosi al variare delle situazione in un contesto noto, anche in una coreografia opportunamente predisposta.

Partecipa attivamente rispettando lealmente le regole ai giochi di squadra; riconosce le dinamiche di un gruppo e collabora in modo costruttivo al raggiungimento dello scopo prefissato. Riconosce il valore della pratica sportiva e applica, mettendoli in pratica autonomamente, gli stili ed i comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui. Riconosce le sue potenzialità ed i suoi limiti adeguandovi comportamenti fisici opportuni.

DAD/DDI

In caso di DAD/DDI i contenuti verranno affrontati solamente dal punto di vista teorico, data l'impossibilità di un riscontro pratico, inoltre verranno meno le verifiche pratiche, per lasciare spazio a test o interrogazioni teoriche. L'orario sarà portato ad una sola ora di video lezione settimanale, mentre l'altra ora sarà utilizzata dagli studenti per approfondire temi assegnati dal docente o svolgere eventuali consegne.

Castelfranco V.to, 12 novembre 2020

Il Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

In allegato: griglia di valutazione

Voto 1/10	Conoscenze	Abilità	Competenze
1	Nessuna	Nessuna	Nessuna
2	Gravemente errate, espressione sconnessa	Non sa orientarsi	Nessuna
3	Frammentarie e gravemente lacunose	Commette molti errori	Applica con fatica le conoscenze minime solo se guidato e con errori grossolani
4	Carenti e lacunose, terminologia carente e non adeguata	Esegue in modo parziale e scorretto	Applica solo se guidato le conoscenze minime, commettendo errori
5	Parziali e superficiali con terminologia carente e imprecisa	Esegue in modo parziale e impreciso	Applica in modo improprio e superficiale
6	Semplici, essenziali ma non approfondite, qualche improprietà nel linguaggio	Esecuzione complessivamente corretta anche se non sempre fluida	Applica in modo complessivamente corretto anche se con qualche meccanicità
7	Essenziali e se guidato sa approfondire, corretta la terminologia	Esegue in modo corretto, semplice e lineare	Applica autonomamente e in modo corretto ma non sempre in modo consapevole
8	Complete e puntuali, terminologia corretta, chiara e scorrevole	Esegue in modo autonomo, corretto e fluido	Applica autonomamente e in modo corretto
9	Approfondite, linguaggio corretto e articolato	Esegue in modo autonomo, corretto e rielaborato	Applica in modo autonomo, corretto e creativo; sa trasferire le abilità
10	Approfondite e ricche di elaborazioni personali, linguaggio corretto e complesso.	Esegue in modo autonomo, corretto, complesso e rielaborato.	Applica in modo autonomo, preciso, efficace in qualsiasi nuovo contesto.

ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE "F. NIGHTINGALE" CASTELFRANCO
VENETO

PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO
SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
2°ANNO

SEZIONE A: *Traguardi formativi*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea

Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE
-----------------------	----------	------------

<p>1) Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali del proprio sé corporeo e dell'espressività corporea.</p> <p>2) Riconoscere importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p>	<p>Produrre adeguati messaggi non verbali; Riconoscere e gestire i propri impulsi emotivi.</p> <p>Controllare e adattare gli schemi motori per la coordinazione dei movimenti e l'esercizio della pratica motoria e sportiva. Elaborare adeguate risposte motorie in situazioni prestabilite.</p> <p>Osservare le regole nel gioco e nella pratica sportiva; tenere comportamenti di lealtà e correttezza.</p> <p>Osservare comportamenti di rispetto dell'igiene e dell'integrità della salute fisica nell'esercizio dell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Valutare punti di forza e di debolezza, potenzialità e limiti del proprio corpo nell'esercizio della pratica motoria e sportiva.</p> <p>Controllare le modalità della comunicazione non verbale per migliorare l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p>	<p>Lessico specifico riferito agli esercizi ed alle attività motorie e sportive svolte durante l'attività didattica</p> <p>Le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.</p> <p>Le possibilità di movimento dei vari segmenti corporei</p> <p>Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento.</p> <p>La propria efficienza fisica e le modalità di autovalutazione della F.C.</p> <p>Le fasi, tempi e i contenuti della seduta di attività motoria riferiti a se stessi e a bambini dai 0 ai 6 anni.</p>
---	---	--

	Collegare con coerenza i contenuti della comunicazione verbale	
--	--	--

<p>3) Adottare principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere i principi di sicurezza personale e di prevenzione degli incidenti sia negli ambienti chiusi che in quelli naturali.</p>	<p>con i comportamenti comunicativi non verbali.</p> <p>Utilizzare l'espressione corporea in danze, performance sportive, giochi motori ed espressivi.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti</p>	<p>Gli Schemi motori. Le Capacità coordinative e gli es. collegati. Le Capacità condizionali e gli es. collegati. Principi Igienici ed alimentari collegati all'attività fisica. Paramorfismi e dismorfismi. Regole e tecnica di giochi presportivi e di sport individuali e collettivi. I principali eventi traumatici che possono accadere durante l'attività sportiva. I principi fondamentali di prevenzione degli infortuni. Le principali tecniche di assistenza preventiva. Nozioni fondamentali di primo soccorso Tecniche di comunicazione verbale e non verbale. Tecniche di espressione corporea. Danze tradizionali e moderne, danze per bambini.</p>
---	---	---

SEZIONE B: *Evidenze, nuclei essenziali, compiti sviluppati lungo l'arco del biennio*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea

Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE	SPECIFICHE EVIDENZE	SAPERI ESSENZIALI	COMPITI
<p>1) Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea .</p>	<p>Usare efficacemente i propri canali percettivi e organizzare la propria fisicità nella duplice dimensione</p>	<p>Canali percettivi. Elementi principali degli apparati scheletrico e muscolare Gli effetti del movimento e della</p>	<p>Giochi di comunicazione attraverso canali percettivi diversi. Esercizi e giochi per migliorare la</p>

	spazio-temporale.		
--	-------------------	--	--

<p>2)) Riconoscere importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>3) Adottare principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere i principi di sicurezza personale e di prevenzione degli incidenti sia negli ambienti chiusi che in quelli naturali.</p>	<p>Assumere posture corrette. Suddividere i movimenti sui vari piani ed assi del corpo</p> <p>Saper realizzare semplici azioni motorie collegate allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.</p> <p>Saper aumentare intensità e durata del lavoro.</p> <p>Eeguire movimenti controllandoli ed adattandoli alla situazione motoria richiesta.</p> <p>Controllare gli schemi motori, le capacità coordinative, evidenziare adeguate capacità condizionali di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare.</p> <p>Nel gioco motorio e sportivo rispettare lealmente le regole e collaborare in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo. Saper applicare i fondamentali in sequenze preordinate e in semplici schemi di gioco Saper confrontarsi con gli altri e accettare il risultato delle competizioni.</p>	<p>preparazione fisica sui vari apparati. Gli esercizi del riscaldamento.</p> <p>Schemi motori (correre, saltare, camminare, rotolare, strisciare afferrare, tirare, lanciare, arrampicare).</p> <p>Regole e contesti spaziali delle principali attività sportive.</p> <p>Capacità coordinative. Capacità condizionali. Tecniche di respirazione.</p> <p>Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano.</p> <p>Principi di corretta alimentazione nell'attività motoria.</p> <p>Canali di comunicazione non verbali: intonazione della voce, intensità, ritmo, tono; i movimenti; il contatto fisico; la distanza.</p> <p>Saper eseguire esercizi ed attività motorie graduali per prevenire rischi di infortunio</p> <p>Saper applicare le principali tecniche di assistenza</p>	<p>fiducia, la collaborazione, la socializzazione.</p> <p>Giochi espressivo-corporei, giochi di movimento presportivi, giochi sportivi. Corse ,salti. lanci in forma coordinativa e tecnica.</p> <p>Esercizi a carico naturale e con piccoli carichi anche attraverso circuiti e percorsi. Andature atletiche.</p> <p>Attività espressive ed acrobatiche con i piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>Fondamentali tecnici individuali di discipline sportive individuali e di squadra.</p> <p>Funzioni di arbitraggio e giuria. Preacrobatica e acrogym Volteggi ai grandi attrezzi.</p> <p>Danze popolari e danze per bambini.</p>
---	---	--	---

	Saper partecipare con impegno per migliorare le proprie prestazioni. Rispettare ambiente, attrezzature,		
--	---	--	--

	<p>regole, compagni, avversari. Saper assumere ruoli organizzativi in compiti semplificati di arbitraggio e giuria. Saper orientarsi in contesti diversificati. Acquisire consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere e per quello degli altri ed assumere comportamenti consapevoli delle potenzialità e dei limiti del proprio corpo. Individuare, comprendere, sperimentare e controllare i messaggi non verbali coerentemente ai messaggi verbali, per migliorare l'efficacia delle relazioni personali in contesti formali e non formali.</p>		
--	--	--	--

MODALITA' DI VERIFICA e CRITERI DI VALUTAZIONE

In base agli argomenti affrontati, sono previste prove pratiche attraverso schede di osservazione con gli indicatori di qualità tecnica dell'esecuzione richiesta e relativa soglia di accettabilità, prove scritte strutturate e semistrutturate, test motori, colloqui orali. Prove semplificate e/o adattate per gli allievi con bisogni educativi speciali.

La valutazione degli allievi esonerati dalle esercitazioni pratiche, sarà effettuata attraverso verifiche scritte, orali e tecniche in compiti di arbitraggio, tenendo conto delle indicazioni dettate dalla C.M. 17 luglio 1987 n.216.

La valutazione sommativa terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello iniziale e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, nonché dell'attenzione, della partecipazione e dell'impegno dimostrato.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli elementi tecnici verranno valutati congiuntamente ai requisiti coordinativi dei movimenti;

Per la valutazione si utilizzerà la scala decimale, considerando i prerequisiti motori di partenza, l'acquisizione e la rielaborazione

personale. Nella valutazione sommativa, si terrà conto dell'impegno personale, dell'attenzione e della partecipazione.

LIVELLI DI PADRONANZA

Livello base:

L'allievo possiede abilità e conoscenze essenziali. Esegue semplici compiti motori, su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto noto. Riesce a stare all'interno di un gruppo, rispettando le regole di base. Utilizza i messaggi non verbali basilari se opportunamente istruito ed in situazione ricorrenti.

Livello intermedio:

L'allievo sa svolgere compiti e utilizzare correttamente le abilità e le conoscenze; sa interagire con i compagni adeguandosi e apportando contributi personali. Ha consapevolezza del proprio sè corporeo ed utilizza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale. Esegue schemi motori complessi utilizzando le capacità condizionali e coordinative in una situazione sperimentata. Partecipa ai giochi motori e sportivi dimostrando di rispettare regole e ruoli.

Riconosce il valore della pratica sportiva e mette in atto comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui. Conosce aspetti delle sue potenzialità e dei suoi limiti fisici.

Livello avanzato:

L'allievo sa svolgere compiti complessi in situazioni diversificate, applicando e rielaborando le abilità e le conoscenze; Collabora ed interagisce correttamente assumendo decisioni consapevoli. Percepisce consapevolmente il proprio sè corporeo utilizzando con sicurezza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale.

Utilizza gli schemi motori e il proprio movimento applicando opportunamente le capacità condizionali e coordinative adeguandosi al variare delle situazione in un contesto noto, anche in una coreografia opportunamente predisposta.

Partecipa attivamente rispettando lealmente le regole ai giochi di squadra; riconosce le dinamiche di un gruppo e collabora in modo costruttivo al raggiungimento dello scopo prefissato. Riconosce il valore della pratica sportiva e applica, mettendoli in pratica autonomamente, gli stili ed i comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui. Riconosce le sue potenzialità ed i suoi limiti adeguandovi comportamenti fisici opportuni.

DAD/DDI

In caso di DAD/DDI i contenuti verranno affrontati solamente dal punto di vista teorico, data l'impossibilità di un riscontro pratico, inoltre verranno meno le verifiche pratiche, per lasciare spazio a test o interrogazioni teoriche. L'orario sarà portato ad una sola ora di video lezione settimanale, mentre l'altra ora sarà utilizzata dagli studenti per approfondire temi assegnati dal docente o svolgere eventuali consegne.

In allegato: griglia di valutazione

Voto 1/1 0	Conoscenze	Abilità	Competenze
1	Nessuna	Nessuna	Nessuna
2	Gravemente errate, espressione sconnessa	Non sa orientarsi	Nessuna
3	Frammentarie e gravemente lacunose	Commette molti errori	Applica con fatica le conoscenze minime solo se guidato e con errori grossolani
4	Carenti e lacunose, terminologia carente e non adeguata	Esegue in modo parziale e scorretto	Applica solo se guidato le conoscenze minime, commettendo errori
5	Parziali e superficiali con terminologia carente e imprecisa	Esegue in modo parziale e impreciso	Applica in modo improprio e superficiale
6	Semplici, essenziali ma non approfondite, qualche improprietà nel linguaggio	Esecuzione complessivamente corretta anche se non sempre fluida	Applica in modo complessivamente corretto anche se con qualche meccanicità
7	Essenziali e se guidato sa approfondire, corretta la terminologia	Esegue in modo corretto, semplice e lineare	Applica autonomamente e in modo corretto ma non sempre in modo consapevole
8	Complete e puntuali, terminologia corretta, chiara e scorrevole	Esegue in modo autonomo, corretto e fluido	Applica autonomamente e in modo corretto
9	Approfondite, linguaggio corretto e	Esegue in modo autonomo, corretto e rielaborato	Applica in modo autonomo, corretto e creativo; sa trasferire le abilità

	articolato		
10	Approfondite e ricche di elaborazioni personali, linguaggio corretto e complesso.	Esegue in modo autonomo, corretto, complesso e rielaborato.	Applica in modo autonomo, preciso, efficace in qualsiasi nuovo contesto.

ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE “F. NIGHTINGALE” CASTELFRANCO VENETO

PROGRAMMAZIONE DI
DIPARTIMENTO SCIENZE
MOTORIE e SPORTIVE ANNO
3°ANNO

SEZIONE A: *Traguardi formativi*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE
-----------------------	----------	------------

<p>1) Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali del proprio sé corporeo e dell'espressività corporea.</p>	<p>Produrre adeguati messaggi non verbali; Riconoscere e gestire i propri impulsi emotivi.</p> <p>Padroneggiare gli schemi motori per la coordinazione dei movimenti e l'esercizio della pratica motoria e sportiva. Elaborare adeguate risposte motorie in situazioni non conosciute.</p>	<p>Lessico specifico riferito agli esercizi ed alle attività motorie e sportive svolte durante l'attività didattica</p>
<p>2) Riconoscere l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p>	<p>Rispettare le regole nel gioco e nella pratica sportiva; tenere comportamenti di lealtà e fair play.</p> <p>Osservare comportamenti di rispetto dell'igiene e dell'integrità della salute fisica nell'esercizio dell'attività motoria e sportiva.</p>	<p>Le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.</p> <p>Le reazioni corporee in situazioni di positività e negatività. Tecniche di comunicazione verbale e non verbale. Tecniche di espressione corporea. Danze tradizionali, folkloristiche e moderne.</p>
<p>3) Adottare principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere i principi di sicurezza personale e di prevenzione degli incidenti sia negli ambienti chiusi che in quelli naturali.</p>	<p>Valutare punti di forza e di debolezza, potenzialità e limiti del proprio corpo nell'esercizio della pratica</p>	<p>Le possibilità di movimento dei vari segmenti corporei Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento.</p>

	<p>motoria e sportiva.</p> <p>Controllare le modalità della comunicazione non verbale per migliorare l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p> <p>Collegare con coerenza i contenuti della comunicazione verbale con i comportamenti comunicativi non verbali.</p> <p>Utilizzare efficacemente l'espressione corporea in attività ricreative e sportive: danze, giochi, performance, manifestazioni.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti</p>	<p>Gli effetti di sostanze dopanti nell'organismo</p> <p>La propria efficienza fisica e le modalità di autovalutazione.</p> <p>Le fasi e i contenuti della seduta di attività motoria.</p> <p>Gli Schemi motori. Le Capacità coordinative.</p> <p>Principi di metodologia dell'attività motoria e proposte ricreative e ludico-motorie per bambini, persone con disabilità ed anziani</p> <p>Regole e tecnica di giochi e sport individuali e collettivi.</p> <p>Principi di igiene ed alimentazione collegati all'attività fisica.</p> <p>I principali eventi traumatici che possono accadere durante l'attività sportiva.</p> <p>I principi fondamentali di prevenzione degli infortuni.</p> <p>Le principali tecniche di assistenza preventiva.</p> <p>Nozioni fondamentali di primo soccorso</p>
--	---	--

SEZIONE B: *Evidenze, nuclei essenziali, compiti sviluppati lungo l'arco del biennio*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea

Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE SPECIFICHE	EVIDENZE	SAPERI ESSENZIALI	COMPITI
<p>1) Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.</p> <p>2)) Riconoscere importanza che riveste la pratica dell'attività motorio- sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>3) Adottare principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere i principi di sicurezza personale e di prevenzione degli incidenti sia negli ambienti chiusi che in quelli naturali.</p>	<p>Assumere posture corrette. Avere autonomia nell'organizzazione del proprio lavoro. Saper realizzare azioni motorie collegate allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Saper aumentare intensità e durata del lavoro. Eseguire movimenti controllandoli ed adattandoli alla situazione motoria richiesta. Padroneggiare schemi motori e capacità coordinative. Evidenziare adeguate capacità condizionali di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare. Nel gioco motorio e sportivo partecipare rispettando le regole ed i ruoli; collaborare in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo riconoscendo le specificità di ognuno per raggiungere uno scopo condiviso. Avere consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere</p>	<p>Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano collegate al movimento. Gli effetti del movimento e della preparazione fisica sui vari apparati. La F.C. I contenuti del riscaldamento e della seduta di attività motoria. Schemi motori, Capacità coordinative. Capacità condizionali. Regole e contesti spaziali delle principali attività sportive e culturali. Tecniche di respirazione e rilassamento. Saper collegare gli esercizi e le attività alle capacità coordinative e condizionali. Dinamiche di gruppo. Alimentazione e fabbisogno energetico, disfunzioni legate alla malnutrizione e disturbi alimentari.</p>	<p>Giochi di comunicazione attraverso canali percettivi diversi.</p> <p>Esercizi e giochi per migliorare la collaborazione, e l'efficacia personale. Danze popolari, danze moderne.</p> <p>Giochi di movimento presportivi, giochi sportivi.</p> <p>Preacrobatica e acrogym Volteggi</p> <p>Esercizi a carico naturale e con piccoli carichi anche attraverso percorsi e circuiti di lavoro a tempo. Andature atletiche.</p> <p>Coreografie, attività espressive ed acrobatiche a corpo libero e con i piccoli e grandi attrezzi.</p>

	<p>e per quello degli altri ed assumere comportamenti consoni alle potenzialità e ai limiti del proprio corpo. Saper applicare efficacemente i fondamentali e gli schemi di gioco Saper confrontarsi con gli altri e accettare il risultato delle competizioni. Saper partecipare con impegno per migliorare le proprie prestazioni. Rispettare ambiente, attrezzature, regole, compagni, avversari. Saper assumere ruoli organizzativi in compiti di arbitraggio e giuria.</p> <p>Saper orientarsi in contesti diversificati. Individuare, comprendere, sperimentare e controllare i messaggi non verbali coerentemente ai messaggi verbali, per migliorare l'efficacia delle relazioni personali in contesti formali e non formali.</p>	<p>Nozioni di primo soccorso in caso di traumi. Canali di comunicazione non verbali: tono della voce, intensità, ritmo; i movimenti; il contatto fisico; la distanza.</p> <p>Saper eseguire esercizi ed attività motorie graduali per prevenire rischi di infortunio</p> <p>Saper applicare le principali tecniche di assistenza</p>	<p>Fondamentali tecnici individuali di discipline sportive individuali e di squadra. Tattica di gioco.</p> <p>Regole e ruoli di gioco. Funzioni di arbitraggio e giuria.</p>
--	---	---	---

MODALITA' DI VERIFICA e CRITERI DI VALUTAZIONE

In base agli argomenti affrontati, sono previste prove pratiche attraverso schede di osservazione con gli indicatori di qualità tecnica dell'esecuzione richiesta e relativa soglia di accettabilità, prove scritte strutturate e semistrutturate, test motori, colloqui orali. Prove semplificate e/o adattate per gli allievi con bisogni educativi speciali.

La valutazione degli allievi esonerati dalle esercitazioni pratiche, sarà effettuata attraverso verifiche scritte, orali e tecniche in compiti di arbitraggio, tenendo conto delle indicazioni dettate dalla C.M. 17 luglio 1987 n.216.

La valutazione sommativa terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello iniziale e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, nonché dell'attenzione, della partecipazione e dell'impegno dimostrato.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli elementi tecnici verranno valutati congiuntamente ai requisiti coordinativi dei movimenti;

Per la valutazione si utilizzerà la scala decimale, considerando i prerequisiti motori di partenza, l'acquisizione e la rielaborazione personale. Nella valutazione sommativa, si terrà conto dell'impegno personale, dell'attenzione e della partecipazione.

LIVELLI DI PADRONANZA

Livello base:

L'allievo possiede abilità e conoscenze essenziali. Esegue semplici compiti motori, su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto noto. Riesce a stare all'interno di un gruppo, rispettando le regole di base. Utilizza i messaggi non verbali basilari se opportunamente istruito ed in situazione ricorrenti.

Livello intermedio:

L'allievo sa svolgere compiti e utilizzare correttamente le abilità e le conoscenze; sa interagire con i compagni adeguandosi e apportando contributi personali. Ha consapevolezza del proprio sè corporeo ed utilizza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale. Esegue schemi motori complessi utilizzando le capacità condizionali e coordinative in una situazione sperimentata. Partecipa ai giochi motori e sportivi dimostrando di rispettare regole e ruoli.

Riconosce il valore della pratica sportiva e mette in atto comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui.

Conosce aspetti delle sue potenzialità e dei suoi limiti fisici.

Livello avanzato:

L'allievo sa svolgere compiti complessi in situazioni diversificate, applicando e rielaborando le abilità e le conoscenze; Collabora ed interagisce correttamente assumendo decisioni consapevoli. Percepisce consapevolmente il proprio sè corporeo utilizzando con sicurezza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale.

Utilizza gli schemi motori e il proprio movimento applicando opportunamente le capacità condizionali e coordinative adeguandosi al variare delle situazione in un contesto noto, anche in una coreografia opportunamente predisposta. Partecipa attivamente rispettando lealmente le regole ai giochi di squadra; riconosce le dinamiche di un gruppo e collabora in modo costruttivo al raggiungimento dello scopo prefissato. Riconosce il valore della pratica sportiva e applica, mettendoli in pratica autonomamente, gli stili ed i comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui. Riconosce le sue potenzialità ed i suoi limiti adeguandovi comportamenti fisici opportuni.

DAD/DDI

In caso di DAD/DDI i contenuti verranno affrontati solamente dal punto di vista teorico, data l'impossibilità di un riscontro pratico, inoltre verranno meno le verifiche pratiche, per lasciare spazio a test o interrogazioni teoriche. L'orario sarà portato ad una sola ora di video lezione settimanale, mentre l'altra ora sarà utilizzata dagli studenti per approfondire temi assegnati dal docente o svolgere eventuali consegne.

Il Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

Griglia di valutazione:

Voto 1/10	Conoscenze	Abilità	Competenze
1	Nessuna	Nessuna	Nessuna
2	Gravemente errate, espressione sconnessa	Non sa orientarsi	Nessuna
3	Frammentarie e gravemente lacunose	Commette molti errori	Applica con fatica le conoscenze minime solo se guidato e con errori grossolani
4	Carenti e lacunose, terminologia carente e non adeguata	Esegue in modo parziale e scorretto	Applica solo se guidato le conoscenze minime, commettendo errori
5	Parziali e superficiali con terminologia carente e imprecisa	Esegue in modo parziale e impreciso	Applica in modo improprio e superficiale
6	Semplici, essenziali ma non approfondite, qualche improprietà nel linguaggio	Esecuzione complessivamente corretta anche se non sempre fluida	Applica in modo complessivamente corretto anche se con qualche meccanicità

7	Essenziali e se guidato sa approfondire, corretta la terminologia	Esegue in modo corretto, semplice e lineare	Applica autonomamente e in modo corretto ma non sempre in modo consapevole
8	Complete e puntuali, terminologia corretta,	Esegue in modo autonomo, corretto e fluido	Applica autonomamente e in modo corretto

	chiara e scorrevole		
9	Approfondite, linguaggio corretto e articolato	Esegue in modo autonomo, corretto e rielaborato	Applica in modo autonomo, corretto e creativo; sa trasferire le abilità
10	Approfondite e ricche di elaborazioni personali, linguaggio corretto e complesso.	Esegue in modo autonomo, corretto, complesso e rielaborato.	Applica in modo autonomo, preciso, efficace in qualsiasi nuovo contesto.

ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE "F. NIGHTINGALE" CASTELFRANCO VENETO

PROGRAMMAZIONE DI
DIPARTIMENTO SCIENZE
MOTORIE e SPORTIVE
4° ANNO

SEZIONE A: *Traguardi formativi*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE
-----------------------	----------	------------

<p>1) Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali del proprio sé corporeo e dell'espressività corporea.</p>	<p>Produrre adeguati messaggi non verbali; Riconoscere e gestire i propri impulsi emotivi.</p> <p>Padroneggiare gli schemi motori per la coordinazione dei movimenti e l'esercizio della pratica motoria e sportiva. Elaborare adeguate risposte motorie in situazioni non conosciute.</p>	<p>Lessico specifico riferito agli esercizi ed alle attività motorie e sportive svolte durante l'attività didattica</p> <p>Le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.</p>
<p>2) Riconoscere l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p>	<p>Rispettare le regole nel gioco e nella pratica sportiva; tenere comportamenti di lealtà e fair play.</p> <p>Osservare comportamenti di rispetto dell'igiene e dell'integrità della salute fisica nell'esercizio dell'attività motoria e sportiva.</p>	<p>Le reazioni corporee in situazioni di positività e negatività.</p> <p>Tecniche di comunicazione verbale e non verbale.</p> <p>Tecniche di espressione corporea.</p> <p>Danze tradizionali, folkloristiche e moderne.</p>
<p>3) Adottare principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere i principi di sicurezza personale e di prevenzione degli incidenti sia negli ambienti chiusi che in quelli naturali.</p>	<p>Valutare punti di forza e di debolezza, potenzialità e limiti del proprio corpo nell'esercizio della pratica motoria e sportiva.</p>	<p>Le possibilità di movimento dei vari segmenti corporei</p> <p>Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento.</p> <p>Gli effetti di sostanze dopanti</p>

	<p>Controllare le modalità della comunicazione non verbale per migliorare l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p> <p>Collegare con coerenza i contenuti della comunicazione verbale con i comportamenti comunicativi non verbali.</p> <p>Utilizzare efficacemente l'espressione corporea in attività ricreative e sportive: danze, giochi, performance, manifestazioni.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti</p>	<p>nell'organismo La propria efficienza fisica e le modalità di autovalutazione.</p> <p>Le fasi e i contenuti della seduta di attività motoria. Gli Schemi motori. Le Capacità coordinative. Principi di metodologia dell'attività motoria e proposte ricreative e ludico-motorie per bambini, persone con disabilità ed anziani</p> <p>Regole e tecnica di giochi e sport individuali e collettivi.</p> <p>Principi di igiene ed alimentazione collegati all'attività fisica. I principali eventi traumatici che possono accadere durante l'attività sportiva. I principi fondamentali di prevenzione degli infortuni. Le principali tecniche di assistenza preventiva. Nozioni fondamentali di primo soccorso</p>
--	--	---

SEZIONE B: *Evidenze, nuclei essenziali, compiti sviluppati lungo l'arco del biennio*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea

Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE SPECIFICHE	EVIDENZE	SAPERI ESSENZIALI	COMPITI
<p>1) Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.</p> <p>2)) Riconoscere importanza che riveste la pratica dell'attività motorio- sportiva per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>3) Adottare principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere i principi di sicurezza personale e di prevenzione degli incidenti sia negli ambienti chiusi che in quelli naturali.</p>	<p>Assumere posture corrette. Avere autonomia nell'organizzazione del proprio lavoro. Saper realizzare azioni motorie collegate allo sviluppo delle proprie capacità condizionali e coordinative. Saper aumentare intensità e durata del lavoro. Eseguire movimenti controllandoli ed adattandoli alla situazione motoria richiesta. Padroneggiare schemi motori e capacità coordinative. Evidenziare adeguate capacità condizionali di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare. Nel gioco motorio e sportivo partecipare rispettando le regole ed i ruoli; collaborare in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo riconoscendo le specificità di ognuno per raggiungere uno scopo condiviso. Avere consapevolezza del valore della pratica sportiva per il proprio benessere e per quello degli altri ed assumere</p>	<p>Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano collegate al movimento. Gli effetti del movimento e della preparazione fisica sui vari apparati. La F.C. I contenuti del riscaldamento e della seduta di attività motoria. Schemi motori, Capacità coordinative. Capacità condizionali. Regole e contesti spaziali delle principali attività sportive e culturali. Tecniche di respirazione e rilassamento. Saper collegare gli esercizi e le attività alle capacità coordinative e condizionali. Dinamiche di gruppo. Alimentazione e fabbisogno energetico, disfunzioni legate alla malnutrizione e disturbi alimentari. Nozioni di primo soccorso in</p>	<p>Giochi di comunicazione attraverso canali percettivi diversi. Esercizi e giochi per migliorare la collaborazione, e l'efficacia personale. Danze popolari, danze moderne. Giochi di movimento presportivi, giochi sportivi. Preacrobatica e acrogym Volteggi Esercizi a carico naturale e con piccoli carichi anche attraverso percorsi e circuiti di lavoro a tempo. Andature atletiche. Coreografie, attività espressive ed acrobatiche a corpo libero e con i piccoli e grandi attrezzi.</p>

	<p>comportamenti consoni alle potenzialità e ai limiti del proprio corpo. Saper applicare efficacemente i fondamentali e gli schemi di gioco Saper confrontarsi con gli altri e accettare il risultato delle competizioni. Saper partecipare con impegno per migliorare le proprie prestazioni. Rispettare ambiente, attrezzature, regole, compagni, avversari. Saper assumere ruoli organizzativi in compiti di arbitraggio e giuria.</p> <p>Saper orientarsi in contesti diversificati. Individuare, comprendere, sperimentare e controllare i messaggi non verbali coerentemente ai messaggi verbali, per migliorare l'efficacia delle relazioni personali in contesti formali e non formali.</p>	<p>caso di traumi. Canali di comunicazione non verbali: tono della voce, intensità, ritmo; i movimenti; il contatto fisico; la distanza.</p> <p>Saper eseguire esercizi ed attività motorie graduali per prevenire rischi di infortunio</p> <p>Saper applicare le principali tecniche di assistenza</p>	<p>Fondamentali tecnici individuali di discipline sportive individuali e di squadra. Tattica di gioco.</p> <p>Regole e ruoli di gioco. Funzioni di arbitraggio e giuria.</p>
--	--	--	---

MODALITA' DI VERIFICA e CRITERI DI VALUTAZIONE

In base agli argomenti affrontati, sono previste prove pratiche attraverso schede di osservazione con gli indicatori di qualità tecnica dell'esecuzione richiesta e relativa soglia di accettabilità, prove scritte strutturate e semistrutturate, test motori, colloqui orali. Prove semplificate e/o adattate per gli allievi con bisogni educativi speciali.

La valutazione degli allievi esonerati dalle esercitazioni pratiche, sarà effettuata attraverso verifiche scritte, orali e tecniche in compiti di arbitraggio, tenendo conto delle indicazioni dettate dalla C.M. 17 luglio 1987 n.216.

La valutazione sommativa terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello iniziale e quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, nonché dell'attenzione, della partecipazione e dell'impegno dimostrato.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli elementi tecnici verranno valutati congiuntamente ai requisiti coordinativi dei movimenti;

Per la valutazione si utilizzerà la scala decimale, considerando i prerequisiti motori di partenza, l'acquisizione e la rielaborazione personale. Nella valutazione sommativa, si terrà conto dell'impegno personale, dell'attenzione e della partecipazione.

LIVELLI DI PADRONANZA

Livello base:

L'allievo possiede abilità e conoscenze essenziali. Esegue semplici compiti motori, su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto noto. Riesce a stare all'interno di un gruppo, rispettando le regole di base. Utilizza i messaggi non verbali basilari se opportunamente istruito ed in situazione ricorrenti.

Livello intermedio:

L'allievo sa svolgere compiti e utilizzare correttamente le abilità e le conoscenze; sa interagire con i compagni adeguandosi e apportando contributi personali. Ha consapevolezza del proprio sè corporeo ed utilizza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale. Esegue schemi motori complessi utilizzando le capacità condizionali e coordinative in una situazione sperimentata. Partecipa ai giochi motori e sportivi dimostrando di rispettare regole e ruoli.

Riconosce il valore della pratica sportiva e mette in atto comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui. Conosce aspetti delle sue potenzialità e dei suoi limiti fisici.

Livello avanzato:

L'allievo sa svolgere compiti complessi in situazioni diversificate, applicando e rielaborando le abilità e le conoscenze; Collabora ed interagisce correttamente assumendo decisioni consapevoli. Percepisce consapevolmente il proprio sè corporeo utilizzando con sicurezza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale.

Utilizza gli schemi motori e il proprio movimento applicando opportunamente le capacità condizionali e coordinative adeguandosi al variare delle situazione in un contesto noto, anche in una coreografia opportunamente predisposta.

Partecipa attivamente rispettando lealmente le regole ai giochi di squadra; riconosce le dinamiche di un gruppo e collabora in modo costruttivo al raggiungimento dello scopo prefissato. Riconosce il valore della pratica sportiva e applica, mettendoli in pratica autonomamente, gli stili ed i comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui. Riconosce le sue potenzialità ed i suoi limiti adeguandovi comportamenti fisici opportuni.

DAD/DDI

In caso di DAD/DDI i contenuti verranno affrontati solamente dal punto di vista teorico, data l'impossibilità di un riscontro pratico, inoltre verranno meno le verifiche pratiche, per lasciare spazio a test o interrogazioni teoriche. L'orario sarà portato ad una sola ora di video lezione settimanale, mentre l'altra ora sarà utilizzata dagli studenti per approfondire temi assegnati dal docente o svolgere eventuali consegne.

Castelfranco V.to, 12 novembre 2020

In allegato: griglia di valutazione

Voto 1/10	Conoscenze	Abilità	Competenze
1	Nessuna	Nessuna	Nessuna
2	Gravemente errate, espressione sconnessa	Non sa orientarsi	Nessuna
3	Frammentarie e gravemente lacunose	Commette molti errori	Applica con fatica le conoscenze minime solo se guidato e con errori grossolani
4	Carenti e lacunose, terminologia carente e non adeguata	Esegue in modo parziale e scorretto	Applica solo se guidato le conoscenze minime, commettendo errori
5	Parziali e superficiali con terminologia carente e imprecisa	Esegue in modo parziale e impreciso	Applica in modo improprio e superficiale
6	Semplici, essenziali ma non approfondite, qualche improprietà nel linguaggio	Esecuzione complessivamente corretta anche se non sempre fluida	Applica in modo complessivamente corretto anche se con qualche meccanicità
7	Essenziali e se guidato sa approfondire, corretta la terminologia	Esegue in modo corretto, semplice e lineare	Applica autonomamente e in modo corretto ma non sempre in modo consapevole
8	Complete e puntuali, terminologia corretta, chiara e scorrevole	Esegue in modo autonomo, corretto e fluido	Applica autonomamente e in modo corretto
9	Approfondite, linguaggio corretto e articolato	Esegue in modo autonomo, corretto e rielaborato	Applica in modo autonomo, corretto e creativo; sa trasferire le abilità
10	Approfondite e ricche di elaborazioni personali, linguaggio corretto e complesso.	Esegue in modo autonomo, corretto, complesso e rielaborato.	Applica in modo autonomo, preciso, efficace in qualsiasi nuovo contesto.

ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE “F. NIGHTINGALE” CASTELFRANCO VENETO

PROGRAMMAZIONE di
DIPARTIMENTO SCIENZE
MOTORIE e SPORTIVE ANNO

5°

AN

NO

SEZIONE A: *Traguardi formativi*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea

Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE SPECIFICHE	ABILITA'	CONOSCENZE
<p>1) Utilizzare efficacemente gli aspetti comunicativi e relazionali del proprio sé corporeo e dell'espressività corporea.</p> <p>2) Praticare in autonomia attività motorio- sportiva riconoscendo l'importanza di uno stile di vita attivo per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>3) Adottare con consuetudine principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere regole di sicurezza personale e prevenzione degli incidenti negli ambienti chiusi e in quelli naturali.</p>	<p>Adeguare al contesto i messaggi non verbali; Gestire i propri impulsi emotivi.</p> <p>Padroneggiare gli schemi motori e posturali nella quotidianità e nella pratica sportiva. Elaborare adeguate risposte motorie in situazioni complesse. Elaborare con il gruppo strategie di gioco adattandole a capacità, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>Rispettare le regole nel gioco e nella pratica sportiva; tenere comportamenti di lealtà e fair play. Rispettare le persone e le loro diverse abilità.</p> <p>Osservare regole di igiene e integrità della salute fisica nell'esercizio dell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Valorizzare i punti di forza e le potenzialità del proprio corpo nell'esercizio della pratica motoria e sportiva.</p> <p>Controllare le modalità della propria comunicazione non verbale per migliorare l'efficacia delle relazioni interpersonali.</p>	<p>Le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.</p> <p>Lessico specifico riferito agli esercizi ed alle attività motorie e sportive svolte durante l'attività didattica.</p> <p>Le reazioni corporee in situazioni di positività e negatività. La comunicazione verbale e non verbale. Danze e giochi popolari, danze moderne.</p> <p>Le possibilità di movimento dei segmenti corporei nei vari piani. Modalità di esecuzione dello stretching.</p> <p>Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento. Azione meccanica dei principali gruppi muscolari. Le Capacità motorie coordinative e condizionali: definizione, fattori determinanti, esercizi collegati.</p> <p>Percorsi e circuiti motori: finalità, metodologia di</p>

	<p>Collegare efficacemente i contenuti della comunicazione verbale con i comportamenti comunicativi non verbali.</p> <p>Utilizzare efficientemente l'espressione corporea in attività ricreative e sportive: danze, giochi, performance, manifestazioni.</p> <p>Osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo dell'attività sportiva.</p> <p>Assumere comportamenti adeguati alla sicurezza e alla prevenzione di incidenti in palestra e negli spazi aperti.</p>	<p>lavoro e contenuti.</p> <p>La propria efficienza fisica e le modalità di autovalutazione.</p> <p>Teoria e Metodologia del movimento.</p> <p>L'Attività Motoria Adattata: indicazioni metodologiche didattiche riferite alle fasce di età e alle disabilità;</p> <p>Le fasi, i contenuti il metodo di lavoro della seduta di attività motoria.</p> <p>Principi di metodologia dell'attività motorio-sportiva e proposte ricreative e ludico-motorie per bambini, persone con disabilità ed anziani.</p> <p>Le organizzazioni dello sport in Italia.</p> <p>Regole e tecnica di giochi e sport individuali e collettivi.</p> <p>Principi di igiene ed alimentazione collegati all'attività fisica.</p> <p>Il doping: classificazione ed effetti delle sostanze dopanti.</p> <p>I principali eventi traumatici che possono accadere durante l'attività sportiva.</p> <p>I principi fondamentali di prevenzione degli infortuni.</p> <p>Le principali tecniche di assistenza preventiva.</p> <p>I traumi nello sport e nozioni di primo soccorso.</p>
--	---	--

SEZIONE B: *Evidenze, nuclei essenziali, compiti sviluppati lungo l'arco del biennio*

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA 11 CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE con riguardo all'espressività corporea

Asse dei linguaggi: Avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevoli delle potenzialità delle scienze motorie e sportive per il proprio benessere.

COMPETENZE SPECIFICHE	EVIDENZE	SAPERI ESSENZIALI	COMPITI
<p>1) Utilizzare efficacemente gli aspetti comunicativi e relazionali del proprio sé corporeo e dell'espressività corporea.</p> <p>2) Praticare in autonomia attività motorio-sportiva riconoscendo l'importanza di uno stile di vita attivo per il benessere individuale e collettivo.</p> <p>3) Adottare con consuete principi igienici ed alimentari per il mantenimento del proprio stato di salute ed assumere regole di sicurezza</p>	<p>Assumere posture corrette. Assumere comportamenti consoni alle potenzialità e ai limiti del proprio corpo. Avere autonomia nell'organizzazione del proprio lavoro. Saper realizzare azioni motorie collegate allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Saper aumentare intensità e durata del lavoro. Eseguire movimenti controllandoli ed adattandoli alla situazione motoria richiesta. Padroneggiare gli schemi motori nelle attività motorie e sportive. Evidenziare adeguate capacità condizionali di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare. Nel gioco motorio e sportivo partecipare rispettando le regole ed i ruoli; collaborare in modo costruttivo alle dinamiche di gruppo riconoscendo le specificità di ognuno per raggiungere uno scopo condiviso. Applicare efficacemente i fondamentali tecnici e tattici di gioco. Adottare soluzioni efficaci al variare delle situazioni di gioco.</p>	<p>Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano collegate al movimento. Gli effetti del movimento e della preparazione fisica sui vari apparati. La F.C. I contenuti del riscaldamento e della seduta di attività motoria. Schemi motori, Capacità coordinative. Capacità condizionali. Regole e contesti spaziali delle principali attività sportive. Tecniche di respirazione e rilassamento. Saper collegare gli esercizi e le attività alle capacità coordinative e condizionali. Dinamiche di gruppo. Alimentazione e fabbisogno energetico, disfunzioni legate ai disturbi alimentari. Canali di comunicazione non verbali: tono della voce, intensità, ritmo; i movimenti; il contatto fisico; la distanza.</p>	<p>Esercizi e giochi per migliorare la collaborazione, l'efficacia personale, le capacità motorie. Danze popolari, danze moderne. Giochi di movimento presportivi, giochi sportivi. Es. di stretching. Preacrobatica e acrobatica, acrogym. Percorsi motori e circuiti di lavoro a tempo. Andature atletiche. Es. per l'incremento della forza degli arti superiori ed inferiori, dei glutei, del tratto addominale e dorsale a carico naturale e con piccoli carichi, con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Esercitazioni per incrementare la resistenza; Es. di mobilità articolare per le varie articolazioni; Es. per il miglioramento della rapidità, corsa in progressione di velocità.</p>

<p>personale e prevenzione degli incidenti negli ambienti chiusi e in quelli naturali.</p>	<p>Saper confrontarsi con gli altri e accettare il risultato delle competizioni. Saper partecipare con impegno per migliorare le proprie prestazioni. Rispettare ambiente, attrezzature, regole, compagni, avversari. Saper assumere ruoli organizzativi in compiti di arbitraggio e giuria. Saper proporre e condurre fasi di avviamento motorio e di gioco. Saper orientarsi in contesti diversificati. Individuare, comprendere, sperimentare e controllare i messaggi non verbali coerentemente ai messaggi verbali, per migliorare l'efficacia delle relazioni personali in contesti formali e non formali.</p>	<p>Nozioni di primo soccorso in caso di traumi. Saper eseguire esercizi ed attività motorie graduali per prevenire rischi di infortunio</p> <p>Saper applicare le tecniche di assistenza</p>	<p>Coreografie, attività espressive ed acrobatiche a corpo libero e con i piccoli e grandi attrezzi. Volteggi.</p> <p>Fondamentali tecnici individuali di discipline sportive individuali e di squadra. Tattica di gioco.</p> <p>Regole e ruoli di gioco. Funzioni di coordinamento e organizzazione nei giochi sportivi. Arbitraggio e giuria.</p>
--	--	--	--

MODALITA' DI VERIFICA e CRITERI DI VALUTAZIONE

In base agli argomenti affrontati, sono previste prove pratiche attraverso schede di osservazione con gli indicatori di qualità tecnica dell'esecuzione richiesta e relativa soglia di accettabilità, prove scritte strutturate e semistrutturate, test motori, colloqui orali. Prove semplificate e/o adattate per gli allievi con bisogni educativi speciali.

La valutazione degli allievi esonerati dalle esercitazioni pratiche, sarà effettuata attraverso verifiche scritte, orali e tecniche in compiti di arbitraggio, tenendo conto delle indicazioni dettate dalla C.M. 17 luglio 1987 n.216.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli elementi tecnici verranno valutati congiuntamente ai requisiti coordinativi dei movimenti; Per la valutazione si utilizzerà la scala decimale, considerando i prerequisiti motori di partenza, l'acquisizione e la rielaborazione personale. La valutazione sommativa terrà conto non solo della preparazione finale ma anche del livello iniziale, quindi dei miglioramenti conseguiti da ciascun allievo, nonché dell'attenzione, della partecipazione e dell'impegno personale dimostrato.

LIVELLI DI PADRONANZA

Livello base:

L'allievo possiede abilità e conoscenze essenziali. Esegue compiti motori, su richiesta e opportunamente guidato, in un contesto già noto. Riesce a stare all'interno di un gruppo, rispettando le regole di base. Utilizza i messaggi non verbali basilari. Mette in pratica i comportamenti di base che gli sono stati indicati per il mantenimento del proprio benessere.

Livello intermedio:

L'allievo sa svolgere compiti e utilizzare correttamente le abilità e le conoscenze; sa interagire con i compagni adeguandosi e apportando contributi personali. Ha consapevolezza del proprio sè corporeo ed utilizza i canali percettivi regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale. Esegue schemi motori complessi utilizzando le capacità condizionali e coordinative in una situazione sperimentata. Partecipa ai giochi motori e sportivi dimostrando di rispettare regole e ruoli. Riconosce il valore della pratica sportiva e mette in atto comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui. Conosce le sue potenzialità e i suoi limiti fisici.

Livello avanzato:

L'allievo sa svolgere compiti complessi in situazioni diversificate, applicando e rielaborando le abilità e le conoscenze; Collabora ed interagisce correttamente assumendo decisioni consapevoli. Percepisce consapevolmente il proprio sè corporeo utilizzando con sicurezza i canali percettivi e regolando la propria fisicità nella duplice dimensione spazio temporale. Utilizza gli schemi motori e il proprio movimento applicando opportunamente le capacità condizionali e coordinative adeguandosi al variare delle situazione in un contesto noto, anche in una coreografia opportunamente predisposta. Partecipa attivamente ai giochi di squadra rispettando con lealtà le regole; riconosce le dinamiche di un gruppo e collabora in modo costruttivo al raggiungimento dello scopo prefissato. Riconosce il valore della pratica sportiva e applica, mettendoli in pratica autonomamente, gli stili ed i comportamenti corretti per il mantenimento del benessere proprio ed altrui. Riconosce le sue potenzialità ed i suoi limiti adeguandosi *comportamenti fisici opportuni*.

DAD/DDI

In caso di DAD/DDI i contenuti verranno affrontati solamente dal punto di vista teorico, data l'impossibilità di un riscontro pratico, inoltre verranno meno le verifiche pratiche, per lasciare spazio a test o interrogazioni teoriche. L'orario sarà portato ad una sola ora di video lezione settimanale, mentre l'altra ora sarà utilizzata dagli studenti per approfondire temi assegnati dal docente o svolgere eventuali consegne.

In allegato: griglia di valutazione

Voto 1/10	Conoscenze	Abilità	Competenze
1	Nessuna	Nessuna	Nessuna
2	Gravemente errate, espressione sconnessa	Non sa orientarsi	Nessuna
3	Frammentarie e gravemente lacunose	Commette molti errori	Applica con fatica le conoscenze minime solo se guidato e con errori grossolani
4	Carenti e lacunose, terminologia carente e non adeguata	Esegue in modo parziale e scorretto	Applica solo se guidato le conoscenze minime, commettendo errori
5	Parziali e superficiali con terminologia carente e imprecisa	Esegue in modo parziale e impreciso	Applica in modo improprio e superficiale
6	Semplici, essenziali ma non approfondite, qualche improprietà nel linguaggio	Esecuzione complessivamente corretta anche se non sempre fluida	Applica in modo complessivamente corretto anche se con qualche meccanicità
7	Essenziali e se guidato sa approfondire, corretta la terminologia	Esegue in modo corretto, semplice e lineare	Applica autonomamente e in modo corretto ma non sempre in modo consapevole
8	Complete e puntuali, terminologia corretta, chiara e scorrevole	Esegue in modo autonomo, corretto e fluido	Applica autonomamente e in modo corretto
9	Approfondite, linguaggio corretto e articolato	Esegue in modo autonomo, corretto e rielaborato	Applica in modo autonomo, corretto e creativo; sa trasferire le abilità
10	Approfondite e ricche di elaborazioni personali, linguaggio corretto e complesso.	Esegue in modo autonomo, corretto, complesso e rielaborato.	Applica in modo autonomo, preciso, efficace in qualsiasi nuovo contesto.