



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE  
"BETTY AMBIVERI" – PRESEZZO (Bg)**

<b>Md D_001</b>	<b>PROGETTAZIONE DISCIPLINARE</b>
Directory/file:	Data emissione: 05/09/14 Rev: 0

**PROGETTAZIONE del DIPARTIMENTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
ANNO SCOLASTICO 2023-2024**

**Indirizzi di studio: IeFP**

**1. Premessa**

La programmazione disciplinare è predisposta sull'intero percorso di studio suddiviso in primo biennio, terzo anno e quarto anno ed è predisposta in moduli.

**2. Normativa di riferimento**

D.M. 22 agosto 2007 N. 139 (assolvimento dell'obbligo)

L. 30 ottobre 2008 N. 169 (Cittadinanza e Costituzione)

Documento MIUR 4 marzo 2009 N. 2079 (Documento di indirizzo per Cittadinanza e Costituzione)

D.P.R. 15/3/2010 N. 87 (Istituti Professionali) – Direttive MIUR 28/7/2010 - 16/1/2012 N. 5 – 1/8/2012 N. 70 Linee guida

D.P.R. 15/3/2010 N. 88 (Istituti Tecnici) – Direttive MIUR 15/7/2010 N. 57 - 16/1/2012 N. 4 Linee guida

D.P.R. 15/3/2010 N. 89 (Licei) – D.M. 7/10/2010 N. 211 (Regolamento)

**3. Competenze di base a conclusione del primo biennio**

<b>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b> <b>Macroambito di competenza di riferimento: consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.</b> <b>Lo studente dovrà:</b>	C1
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità	C1-1
Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive	C1-2
Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali	C1-3
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b> <b>Macroambito di competenza di riferimento: i valori sociali dello sport e buona preparazione motoria.</b> <b>Lo studente dovrà:</b>	C2
Praticare gli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva	C2-1
Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria	C2-2
Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche	C2-3
Impegnarsi negli sport individuali abituandosi al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali	C2-4
Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità	C2-5
<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> <b>Macroambito di competenza di riferimento: atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo</b>	C3
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti	C3-1
Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, indispensabili per il mantenimento del proprio benessere	C3-2
Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica	C3-3
<b>Relazione con l'ambiente naturale</b> <b>Macroambito di competenza di riferimento: implicazioni e benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti</b>	C4
Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente	C4-1
Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche	C4-2

#### 4. Competenze a conclusione del terzo anno

<b>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b> <b>Macroambito di competenza di riferimento: consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo</b>	C1
La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi	C1-1
Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni, svolgere attività di diversa natura e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva	C1-2
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b> <b>Macroambito di competenza di riferimento: i valori sociali dello sport e buona preparazione motoria</b>	<b>C2</b>
Lo studente dovrà cooperare in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti	C2-1
Saprà osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica	C2-2
<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> <b>Macroambito di competenza di riferimento: atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo</b>	<b>C3</b>
Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	C3-1
Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità	C3-2
Dovrà pertanto conoscere le informazioni essenziali relative all'intervento di primo soccorso	C3-3
<b>Relazione con l'ambiente naturale</b> <b>Macroambito di competenza di riferimento: implicazioni e benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti</b>	<b>C4</b>
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere attraverso esperienze diverse, Sia individualmente che nel gruppo	C4-1

#### 5. Competenze a conclusione del quarto anno

<b>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b> <b>Macro ambito di competenza di riferimento: consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo</b>	C1
La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi	C1-1
Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni, svolgere attività di diversa natura e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva	C1-2
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b> <b>Macro ambito di competenza di riferimento: i valori sociali dello sport e buona preparazione motoria</b>	<b>C2</b>
Lo studente dovrà cooperare in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti	C2-1
Saprà osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica	C2-2
Praticherà gli sport approfondendone la tecnica e la tattica	C2-3
<b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b> <b>Macro ambito di competenza di riferimento: atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo</b>	<b>C3</b>
Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale	C3-1
Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità	C3-2
Dovrà pertanto conoscere le informazioni essenziali relative all'intervento di primo soccorso	C3-3
<b>Relazione con l'ambiente naturale</b> <b>Macro ambito di competenza di riferimento: implicazioni e benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti</b>	<b>C4</b>
Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere attraverso esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo	C4-1

## 6. Metodologie e strumenti

### STRATEGIE METODOLOGICHE

La metodologia seguirà le indicazioni del "problem solving", prendendo in considerazione prevalentemente i metodi induttivi (incentrati sull'alunno): il metodo della "risoluzione dei problemi", il metodo della "scoperta guidata" e il metodo della "libera esplorazione". Questi tre momenti metodologici lasciano all'alunno una notevole libertà di esplorazione, mentre il docente propone continue e variate situazioni da risolvere.

Agli alunni sarà proposto il lavoro individuale, a coppie e di gruppo tramite.:

- La scansione delle metodologie secondo le fasi dell'apprendimento.
- La presentazione delle nuove attività dapprima in forma globale, poi analitica, infine ancora globale (metodo misto e metodo della Scoperta Guidata).
- L'adeguamento ai vari livelli della progressione di apprendimento.
- La polisportività (alfabetizzazione sportiva) mediante una formazione polivalente (alfabetizzazione delle abilità) grazie a un'attività di tipo multilaterale (alfabetizzazione motoria).
- Le forme metodologiche di tipo generale: ludiche, espressive, partecipate.
- Le forme metodologiche di tipo specifico relative al: perfezionamento delle capacità coordinative, al perfezionamento delle funzioni psicofisiche, all'aumento dell'efficacia del processo di apprendimento (recupero), al perfezionamento della rappresentazione mentale del movimento (videoregistrazioni).

### STRUMENTI

- Eventuali lezioni teoriche con discussioni, filmati, slide, videoregistrazioni, ecc.
- Partecipazione alle attività dei Giochi Sportivi Studenteschi.
- Organizzazione di manifestazioni sportive (tornei).
- L'educazione fisica a scuola e l'attività sportiva extrascolastica: il significato e le corrette interrelazioni.
- Agganci pluridisciplinari che favoriscono anche un incremento della motivazione.

### ATTIVITA' INTEGRATIVE E CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO

Le attività integrative di carattere sportivo previste per il corrente anno scolastico sono:

- Uscite a carattere sportivo rivolte alla classe intera (mezza giornata o di una giornata)
- Partecipazione come spettatori a eventi di carattere sportivo (classe intera)
- Proposta di gite di carattere sportivo della durata di due o più giorni (classe intera)

L'organizzazione delle uscite prevede che i costi relativi alle attività e al trasporto siano completamente a carico degli alunni partecipanti.

- Centro Sportivo Scolastico (finalizzato allo svolgimento dei Giochi Sportivi Studenteschi): discipline sportive individuali e di squadra da definire in funzione della programmazione dell'Ufficio Provinciale Educazione Fisica.

A queste attività parteciperanno gli/le alunni/e delle varie classi di volta in volta selezionati/e dagli Insegnanti di Scienze Motorie/Educazione Fisica.

### TECNICA E DIDATTICA

Prenderanno in considerazione il singolo alunno, cercando di personalizzare l'azione educativa.

Le fasi della didattica saranno stabilite dall'analisi dei livelli di ogni singola classe secondo le seguenti fasi:

- passaggio dal facile al difficile, dal semplice a forme sempre più complesse di apprendimento:
  - ❖ fase delle condizioni facilitate e facilitanti.
  - ❖ fase delle condizioni normali.
  - ❖ fase delle condizioni modificate.
  - ❖ fase delle condizioni difficili.
- gradualità d'impegno durante la lezione, continuità e progressività nell'arco dell'anno scolastico.
- presentazione dell'attività sotto forma dimostrativa, propositiva oppure sotto forma creativa.
- forme sociali d'insegnamento (a coppie, a tre, a piccoli gruppi, a squadre).
- utilizzo di rinforzi motivazionali di tipo psicologico quali gratificazioni e frustrazioni.

## 7. Verifiche previste in itinere

Le prove finalizzate alle valutazioni saranno così articolate:

- test oggettivi al termine di unità didattiche; prove pratiche tecniche, prove cronometrate
- eventuali verifiche scritte/orali sugli argomenti teorici svolti
- osservazione e rilevazione periodica di alcuni obiettivi educativi generali
- rilevazioni (assegnate e prefissate) di particolare performance
- partecipazione alle lezioni
- disponibilità alle varie attività proposte
- atteggiamento comportamentale

Verranno somministrate non meno di due verifiche durante il primo periodo e non meno di tre nel secondo periodo dell'anno scolastico. Le valutazioni terranno conto del grado di evoluzione in relazione al livello di partenza, al grado di impegno mostrato e alla valorizzazione dei rapporti interpersonali.

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE VERIFICHE PRATICHE (con integrazioni teoriche)

Competenze	Abilità	Conoscenze	%	Livello	Voto	
Assenti	Commette errori gravi	Nulle, errate	< 35	1	3	
			$35 \leq x \leq 40$		4	
Assenti	Commette errori gravi	Frammentarie e confuse	$40 \leq x \leq 45$		4 ½	
Non si applica e partecipa in modo discontinuo	Non utilizza regole e tecniche nell'ambiente sportivo	Frammentarie e confuse	$45 \leq x \leq 50$		5	
Si applica e partecipa in modo continuo alle lezioni	Usa regole e tecniche di risoluzione in modo corretto nel contesto motorio in esercitazioni semplici	Essenziali, basilari	$50 \leq x \leq 55$		2	5 ½
			$55 \leq x \leq 60$	6		
			$60 \leq x \leq 65$	6 ½		
$65 \leq x \leq 70$	7					
Si applica e partecipa in modo adeguato e continuo alle lezioni	Usa regole e tecniche di risoluzione in modo corretto nel contesto motorio in esercitazioni di varie difficoltà	Adeguate	$70 \leq x \leq 75$	3	7 ½	
					$75 \leq x \leq 80$	8
					$85 \leq x \leq 85$	8 ½
Si applica e partecipa in modo accurato e autonomo alle lezioni	Usa regole e tecniche di risoluzione in modo corretto e preciso nel contesto motorio in esercitazioni di varie difficoltà	Esaurienti	$85 \leq x \leq 95$		4	9
			$95 \leq x \leq 100$			10
Si applica e partecipa in modo maturo e con contributi personali alle lezioni	Usa regole e tecniche di risoluzione in modo preciso, consapevole e completo nel contesto motorio in tutte le esercitazioni	Complete, approfondite ed esaustive	$85 \leq x \leq 95$	4		10
<b>Livello</b>			<b>Notazione</b>			
Livello Base non raggiunto			1			
Livello Base			2			
Livello Intermedio			3			
Livello Avanzato			4			

## 8. Moduli

Denominazione	1 – PRE-ATLETISMO (sviluppo capacità condizionali e coordinative)					
Dati organizzativi	Anno 2023/24	Durata in ore 11 /66	Classe PRIMA e SECONDA	Periodo	1°B X 3°A 4°A	
Competenze disciplinari	C1, C3					
C1-1	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità					
C1-2	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive					
C3-2	Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, indispensabili per il mantenimento del proprio benessere					
C3-3	Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica					
	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>		<b>Contenuti specifici</b>	<b>Irr.*</b>	<b>Apporto orario</b>
A1	Utilizzare la F.C. come parametro per individuare la natura dello sforzo (aerobico/anaerobico). Correre ad un ritmo costante/variabile.	K1	Migliorare la consapevolezza del proprio corpo.	Rilevare correttamente la F.C. a riposo, durante e dopo lo sforzo. Andature eseguite correttamente, a varie velocità con/senza pallone. Salti e saltelli con/senza corda.		2

A2	Correre/ camminare/ saltare/ saltellare variando l'intensità e la durata. Reagire rapidamente a stimoli visivi e/o acustici. Eseguire movimenti semplici a velocità crescente. Eseguire movimenti semplici con una frequenza sempre più elevata.	K2	Conoscere e acquisire le capacità di combinazione motoria, equilibrio, differenziazione spazio-temporale, ritmo e anticipazione.	Andature e corsa veloce/ lenta su brevi distanze, partendo da posizioni diverse (per es. supini). Esecuzione di movimenti semplici subito dopo un segnale visivo/ acustico.	X	3
A3	Aumentare gradualmente il tempo di corsa. Aumentare gradualmente la velocità di corsa mantenendo costante la durata.	K3	Ampliare la conoscenza delle capacità condizionali quali la forza veloce, la resistenza e la velocità.	Correre velocemente/ lentamente su brevi tratti in percorsi/circuiti/ripetute. Correre lentamente per periodi di tempo progressivamente più lunghi.	X	3
A4	Adottare i principi utili per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.	K4	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità e alcuni principi fondamentali di prevenzione degli infortuni, di mantenimento del proprio benessere psico-fisico, adottando i principi igienici e scientifici essenziali.	Utilizzare adeguatamente la respirazione, che ha un ruolo fondamentale di facilitazione in ogni esercizio. Esercitarsi rispettando le proprie caratteristiche fisiologiche.	X	3

Irr.\* = punti nodali irrinunciabili

Raccordo con le competenze chiave europee		
Competenze disciplinari	COMPETENZE CHIAVE UE	
C1- C3	Imparare ad imparare	X
	Progettare	
	Comunicare: comprendere e rappresentare	
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> lavori individuali e di gruppo
	<b>Spazi:</b> Palestra, cortile esterno
	<b>Mezzi:</b> cronometro, cinesini, palloni, corde, piccoli attrezzi

VERIFICA		
<b>Descrizione</b>	Verranno verificate l'esecuzione di percorsi di andature e/o esercizi individuali e a coppie con i piccoli attrezzi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1 ,k2, k3, K4	A1,A2, A3, A4

<b>Denominazione</b>	<b>1 – PRE-ATLETISMO (sviluppo capacità condizionali e coordinative)</b>
----------------------	--

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno 2023/24</b>	<b>Durata in ore 11 /66</b>	<b>Classe TERZA</b>	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	
					<b>3°A</b>	<b>X</b>
					<b>4°A</b>	

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C3
C1-1	La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi

C1-2	Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni, svolgere attività di diversa natura e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva
C3-1	Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale
C3-2	Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità
C3-3	Dovrà pertanto conoscere le informazioni essenziali relative all'intervento di primo soccorso

Abilità		Conoscenze		Contenuti specifici	Irr.*	Apporto orario
A1	Utilizzare la F.C. per distinguere lo sforzo aerobico da quello anaerobico. Corriere ad un ritmo costante/variabile.	K1	Conoscere i parametri fisiologici delle capacità condizionali e ampliare la conoscenza delle capacità condizionali.	Eseguite andature, salti e saltelli correttamente, a varie velocità. Corriere velocemente su brevi tratti in percorsi/circuiti/ripetute. Corriere lentamente per periodi di tempo progressivamente più lunghi.		2
A2	Realizzare schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive. Reagire rapidamente a stimoli visivi e/o acustici.	K2	Conoscere le capacità di apprendimento, controllo e adattamento motorio.	Eeguire movimenti semplici/complessi subito dopo un segnale.	X	3
A3	Aumentare gradualmente il tempo di corsa. Aumentare gradualmente la velocità di corsa mantenendo costante la durata.	K3	Ampliare le capacità coordinative e condizionali.	Corriere velocemente/ lentamente su brevi tratti in percorsi/circuiti/ripetute. Corriere lentamente per periodi di tempo progressivamente più lunghi.	X	3
A4	Adottare i principi utili per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.	K4	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità e alcuni principi fondamentali di prevenzione degli infortuni, di mantenimento del proprio benessere psico-fisico, adottando i principi igienici e scientifici essenziali.	In ogni esercizio la respirazione ha un ruolo fondamentale di facilitazione. Esercitarsi rispettando le proprie caratteristiche fisiologiche.	X	3

Irr.\* = punti nodali irrinunciabili

Raccordo con le competenze chiave europee		
Competenze disciplinari	COMPETENZE CHIAVE UE	
C1-C3	Imparare ad imparare	X
	Progettare	
	Comunicare: comprendere e rappresentare	
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	
Acquisire e interpretare l'informazione	X	

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> lavori individuali e di gruppo
	<b>Spazi:</b> Palestra, cortile esterno
	<b>Mezzi:</b> cronometro, cinesini, palloni, corde, piccoli attrezzi

VERIFICA		
<b>Descrizione</b>	Verranno verificate l'esecuzione di percorsi di andature e/o esercizi individuali e a coppie con i piccoli attrezzi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1 ,k2, k3, K4	A1,A2, A3, A4

<b>Denominazione</b>	<b>1 – PRE-ATLETISMO (sviluppo capacità condizionali e coordinative)</b>
----------------------	--

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno 2023/24</b>	<b>Durata in ore 11 /66</b>	<b>Classi QUARTA</b>	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	
					<b>3°A</b>	
					<b>4°A</b>	<b>X</b>

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C3
C1-1	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
C1-2	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive
C3-2	Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, indispensabili per il mantenimento del proprio benessere
C3-3	Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica

<b>Abilità</b>		<b>Conoscenze</b>		<b>Contenuti specifici</b>	<b>Irr.*</b>	<b>Apporto orario</b>
A1	Utilizzare la F.C. come parametro per individuare la natura dello sforzo (aerobico/anaerobico). Correre ad un ritmo costante/variabile.	K1	Migliorare la consapevolezza del proprio corpo.	Rilevare correttamente la F.C. a riposo, durante e dopo lo sforzo. Andature eseguite correttamente, a varie velocità con/senza pallone Salti e saltelli con/senza corda.		2
A2	Correre/ camminare/ saltare/ saltellare variando l'intensità e la durata. Reagire rapidamente a stimoli visivi e/o acustici. Eeguire movimenti semplici a velocità crescente. Eeguire movimenti semplici con una frequenza sempre più elevata.	K2	Conoscere e acquisire le capacità di combinazione motoria, equilibrio, differenziazione spazio-temporale, ritmo e anticipazione.	Andature e corsa veloce/ lenta su brevi distanze, partendo da posizioni diverse (per es. supini). Esecuzione di movimenti semplici subito dopo un segnale visivo/ acustico.	X	3
A3	Aumentare gradualmente il tempo di corsa. aumentare gradualmente la velocità di corsa mantenendo costante la durata.	K3	Ampliare capacità condizionali quali la forza veloce, la resistenza e la velocità.	Correre velocemente/ lentamente su brevi tratti in percorsi/circuiti/ ripetute. Correre lentamente per periodi di tempo progressivamente più lunghi.	X	3
A4	Adottare i principi utili per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.	K4	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità e alcuni principi fondamentali di prevenzione degli infortuni, di mantenimento del proprio benessere psico-fisico, adottando i principi igienici e scientifici essenziali .	In ogni esercizio la respirazione ha un ruolo fondamentale di facilitazione. Esercitarsi rispettando le proprie caratteristiche fisiologiche.	X	3

Irr.\* = punti nodali irrinunciabili

<b>Raccordo con le competenze chiave europee</b>		
<b>Competenze disciplinari</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE UE</b>	
C1-C3	Imparare ad imparare	<b>X</b>
	Progettare	
	Comunicare: comprendere e rappresentare	
	Collaborare e partecipare	<b>X</b>
	Agire in modo autonomo e responsabile	
	Risolvere problemi	<b>X</b>

	Individuare collegamenti e relazioni	
	Acquisire e interpretare l'informazione	<b>X</b>

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> lavori individuali e di gruppo	
	<b>Spazi:</b> Palestra, cortile esterno	
	<b>Mezzi:</b> cronometro, cinesini, palloni, corde, piccoli attrezzi	

<b>VERIFICA</b>		
<b>Descrizione</b>	Verranno verificate l'esecuzione di percorsi di andature e/o esercizi individuali e a coppie con i piccoli attrezzi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1 ,k2, k3, K4	A1,A2, A3, A4

<b>Denominazione</b>	<b>2 – GIOCHI DI SQUADRA TRADIZIONALI</b>
----------------------	---

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno</b> <b>2023/24</b>	<b>Durata in ore</b> 22 /66	<b>Classi PRIMA e</b> <b>SECONDA</b>	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	<b>X</b>
					<b>3°A</b>	
					<b>4°A</b>	

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C2
C1-2	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive
C2-1	Praticare gli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva
C2-2	Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio sia in compiti di giuria
C2-3	Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche
C2-5	Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità

<b>Abilità</b>		<b>Conoscenze</b>		<b>Contenuti specifici</b>	<b>Irr.*</b>	<b>Apporto orario</b>
A1	Praticare un'attività sportiva di squadra.	K1	Conoscere e rispettare le regole del gioco.	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive.	X	5
A2	Sperimentare i vari ruoli previsti.	K2	Conoscere i fondamentali individuali di squadra basilari in situazioni di attacco e di difesa.	Fondamentali individuali.	X	6
A3	Ricerca soluzioni tecnico-tattiche individuali e di squadra.	K3	Conoscere e rispettare le regole del gioco e le relative leggi meccaniche e fisiche.	Situazioni di gioco in attacco e in difesa.		4
A4	Confrontarsi con i compagni durante il gioco, nel rispetto delle regole.	K4	Adeguare le scelte di gioco in funzione delle proprie e altrui capacità.	Giochi a tema e gioco sportivo.	X	6
A5	Confrontarsi con i compagni per trovare modalità adeguate di collaborazione per il raggiungimento di obiettivi comuni.	K5	Condividere e applicare le conoscenze e le regole del gioco con i compagni.	Regolamento ufficiale. Regolamento scolastico.	X	1

**Irr.\* = punti nodali irrinunciabili**

<b>Raccordo con le competenze chiave europee</b>		
<b>Competenze disciplinari</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE UE</b>	
C1-C2	Imparare ad imparare	X
	Progettare	X
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X



	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo.
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, aula.
	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici.

<b>VERIFICA</b>		
<b>Descrizione</b>	Saranno verificati i fondamentali individuali e di squadra appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1, K2, K3, K4, K5	A1, A2, A3, A4, A5

<b>Denominazione</b>	<b>2 – GIOCHI DI SQUADRA TRADIZIONALI</b>
----------------------	---

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno 2023/24</b>	<b>Durata in ore 22 /66</b>	<b>Classe TERZA</b>	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	
					<b>3°A</b>	<b>X</b>
					<b>4°A</b>	

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C2, C3, C4
C1-1	La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi
C1-2	Essi conosceranno e applicheranno metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive
C2-1	Lo studente dovrà cooperare in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti
C2-2	Saprà osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica
C2-3	Praticherà gli sport approfondendone la tecnica e la tattica
C3-2	Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità
C4-1	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere attraverso esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo

<b>Abilità</b>		<b>Conoscenze</b>		<b>Contenuti specifici</b>	<b>Irr.*</b>	<b>Apporto orario</b>
A1	Praticare un'attività sportiva di squadra collaborando con i compagni.	K1	Conoscere e rispettare le regole del gioco.	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive.	X	5
A2	Valorizzare le proprie attitudini nei vari ruoli sperimentati nel biennio precedente, con la guida del docente.	K2	Conoscere e approfondire i fondamentali individuali e di squadra in situazioni di attacco e di difesa.	Introduzione di nuovi fondamentali individuali. Introduzione di nuovi fondamentali di squadra.	X	6
A3	Ricerare soluzioni tecnico-tattiche individuali/di squadra e applicare in modo personale le abilità acquisite alle situazioni di gioco.	K3	Conoscere e rispettare le regole del gioco e le relative leggi meccaniche e fisiche.	Situazioni di gioco conosciute/nuove in attacco e in difesa.		4
A4	Confrontarsi con i compagni durante il gioco, nel rispetto delle regole e saper arbitrare.	K4	Adeguare le scelte di gioco in funzione delle proprie e altrui capacità.	Giochi a tema e gioco sportivo.	X	6
A5	Praticare le attività sportive approfondendo alcuni aspetti tecnici e tattici.	K5	Condividere e applicare le conoscenze e le regole del gioco con i compagni.	Regolamento ufficiale. Regolamento scolastico.	X	1

**Irr.\* = punti nodali irrinunciabili**

<b>Raccordo con le competenze chiave europee</b>		
<b>Competenze disciplinari</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE UE</b>	
C1, C2, C3, C4	Imparare ad imparare	
	Progettare	X
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	X
Acquisire e interpretare l'informazione	X	

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, aula
	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici

<b>VERIFICA</b>		
<b>Descrizione</b>	Saranno verificati i fondamentali individuali e di squadra appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1, K2, K3, K4, K5	A1, A2, A3, A4, A5

<b>Denominazione</b>	<b>2 – GIOCHI DI SQUADRA TRADIZIONALI</b>
----------------------	---

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno</b> <b>2023/24</b>	<b>Durata in ore</b> 22 /66	<b>Classe</b> QUARTA	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	
					<b>3°A</b>	
					<b>4°A</b>	<b>X</b>

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C2, C3, C4
C1-3	Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socio-culturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'anno della vita
C2-1	Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi
C2-2	Saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con il rispetto delle regole e vero fair play
C2-3	Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva
C3-1	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
C4-1	Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti

<b>Abilità</b>		<b>Conoscenze</b>		<b>Contenuti specifici</b>	<b>Irr.*</b>	<b>Apporto orario</b>
A1	Praticare un'attività sportiva di squadra collaborando con i compagni.	K1	Conoscere e rispettare le regole del gioco.	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive.	X	5
A2	Valorizzare le proprie attitudini nei vari ruoli sperimentati nel biennio precedente, con la guida del docente.	K2	Conoscere e approfondire i fondamentali individuali e di squadra in situazioni di attacco e di difesa.	Potenziamento delle abilità e dei fondamentali appresi. Sperimentazione dei vari ruoli.	X	6
A3	Ricerca soluzioni tecnico-tattiche individuali e di squadra applicando in modo personale le abilità acquisite alle situazioni di gioco.	K3	Conoscere e rispettare le regole del gioco e gli aspetti tecnico-tattici fondamentali.	Situazioni di gioco in attacco e in difesa.		4

A4	Confrontarsi con i compagni per trovare modalità adeguate di collaborazione per il raggiungimento di obiettivi di squadra.	K4	Adeguate le scelte di gioco in funzione delle proprie e altrui capacità.	Giochi a tema e gioco sportivo.	X	6
A5	Praticare le attività sportive approfondendo alcuni aspetti tecnici e tattici.	K5	Condividere e applicare le conoscenze e le regole del gioco con i compagni.	Regolamento ufficiale. Regolamento scolastico.	X	1

Irr.\* = punti nodali irrinunciabili

Raccordo con le competenze chiave europee		
Competenze disciplinari	COMPETENZE CHIAVE UE	
C1-C2-C3-C4	Imparare ad imparare	
	Progettare	X
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	X
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, aula.
	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici.

VERIFICA					
<b>Descrizione</b>	Verranno verificati i fondamentali individuali e di squadra appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.				
<b>Riferimenti</b>	<table border="1"> <tr> <td><b>Conoscenze</b></td> <td><b>Abilità</b></td> </tr> <tr> <td>K1,K2,K3,K4,K5</td> <td>A1, A2, A3, A4, A5</td> </tr> </table>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	K1,K2,K3,K4,K5	A1, A2, A3, A4, A5
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>				
K1,K2,K3,K4,K5	A1, A2, A3, A4, A5				

<b>Denominazione</b>	<b>3 – GIOCHI DI SQUADRA NON TRADIZIONALI</b>
----------------------	---

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno</b> 2023/24	<b>Durata in ore</b> 22 /66	<b>Classi PRIMA e</b> <b>SECONDA</b>	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	<b>X</b>
					<b>3°A</b>	
					<b>4°A</b>	

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C2
<b>C1-2</b>	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive
<b>C2-1</b>	Praticare gli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva
<b>C2-2</b>	Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria
<b>C2-3</b>	Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche
<b>C2-5</b>	Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità

Abilità		Conoscenze		Contenuti specifici	Irr.*	Apporto orario
A1	Praticare un'attività sportiva di squadra inusuale	K1	Conoscere e rispettare le regole del gioco	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive	X	5
A2	Sperimentare i vari ruoli previsti con disponibilità alla sperimentazione delle nuove situazioni	K2	Conoscere i fondamentali individuali di squadra basilari in situazioni di attacco e di difesa	Fondamentali individuali	X	6

A3	Ricerca soluzioni tecnico-tattiche individuali e di squadra in un contesto nuovo	K3	Conoscere e rispettare le regole del gioco	Situazioni di gioco in attacco e in difesa		4
A4	Confrontarsi con i compagni durante il gioco, nel rispetto delle regole	K4	Adeguare le scelte di gioco in funzione delle proprie e altrui capacità	Giochi a tema e gioco sportivo	X	6
A5	Confrontarsi con i compagni per trovare modalità adeguate di collaborazione per il raggiungimento di obiettivi comuni	K5	Condividere e applicare le conoscenze e le regole del gioco con i compagni	Regolamento ufficiale Regolamento scolastico	X	1

Irr.\* = punti nodali irrinunciabili

Raccordo con le competenze chiave europee		
Competenze disciplinari	COMPETENZE CHIAVE UE	
C1-C2	Imparare ad imparare	X
	Progettare	X
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, aula, parco
	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici.

VERIFICA	
<b>Descrizione</b>	Verranno verificati i fondamentali individuali e di squadra appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>
	<b>Abilità</b>
	K1,K2,K3,K4,K5
	A1, A2, A3, A4, A5

<b>Denominazione</b>	<b>3 – GIOCHI DI SQUADRA NON TRADIZIONALI</b>
----------------------	---

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno</b> 2023/24	<b>Durata in ore</b> 22 /66	<b>Classe</b> TERZA	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	
					<b>3°A</b>	<b>X</b>
					<b>4°A</b>	

Competenze disciplinari	
C1-1	La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi
C1-2	Essi conosceranno e applicheranno metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici
C2-1	Lo studente dovrà cooperare in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti
C2-2	Saprà osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica
C2-3	Praticherà gli sport approfondendone la tecnica e la tattica
C3-2	Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità
C4-1	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere attraverso esperienze diversificate, Sia individualmente che nel gruppo

Abilità		Conoscenze		Contenuti specifici	Irr.*	Apporto orario
A1	Praticare un'attività sportiva di squadra inusuale collaborando con i compagni.	K1	Conoscere e rispettare le regole del gioco	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive	X	5
A2	Valorizzare le proprie attitudini nei vari ruoli sperimentati nel biennio precedente, con la guida del docente.	K2	Conoscere e approfondire i fondamentali individuali e di squadra in situazioni di attacco e di difesa.	Introduzione di nuovi fondamentali individuali. Introduzione di nuovi fondamentali di squadra.	X	6
A3	Ricerca soluzioni tecnico-tattiche individuali/di squadra e applicare in modo personale le abilità acquisite alle situazioni di gioco.	K3	Conoscere e rispettare le regole del gioco	Situazioni di gioco conosciute/nuove in attacco e in difesa.		4
A4	Confrontarsi con i compagni durante il gioco, nel rispetto delle regole e saper arbitrare.	K4	Adeguare le scelte di gioco in funzione delle proprie e altrui capacità	Giochi a tema e gioco sportivo	X	6
A5	Praticare le attività sportive approfondendo alcuni aspetti tecnici e tattici.	K5	Condividere e applicare le conoscenze e le regole del gioco con i compagni	Regolamento ufficiale Regolamento scolastico	X	1

Irr.\* = punti nodali irrinunciabili

Raccordo con le competenze chiave europee		
Competenze disciplinari	COMPETENZE CHIAVE UE	
C1-C2-C3-C4	Imparare ad imparare	X
	Progettare	X
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, aula, parco
	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici

VERIFICA		
<b>Descrizione</b>	Verranno verificati i fondamentali individuali e di squadra appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1,K2,K3,K4,K5	A1, A2, A3, A4, A5

<b>Denominazione</b>	<b>3 – GIOCHI DI SQUADRA NON TRADIZIONALI</b>
----------------------	---

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno</b> 2023/24	<b>Durata in ore</b> 22 /66	<b>Classe</b> QUARTA	<b>Periodo</b>	1°B	
					3°A	
					4°A	X

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C2, C3, C4
C1-3	Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socio-culturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'anno della vita
C2-1	Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi
C2-2	Saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con il rispetto delle regole e vero fair play
C2-3	Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva
C3-1	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
C4-1	Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti

Abilità		Conoscenze		Contenuti specifici	Irr.*	Apporto orario
A1	Praticare un'attività sportiva di squadra inusuale.	K1	Conoscere e rispettare le regole del gioco.	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive.	X	5
A2	Valorizzare le proprie attitudini nei vari ruoli sperimentati nel biennio precedente, con la guida del docente.	K2	Conoscere e approfondire i fondamentali individuali e di squadra in situazioni di attacco e di difesa.	Potenziamento delle abilità e dei fondamentali appresi. Sperimentazione dei vari ruoli.	X	6
A3	Ricerca soluzioni tecnico-tattiche individuali e di squadra applicando in modo personale le abilità acquisite alle situazioni di gioco.	K3	Conoscere e rispettare le regole del gioco e gli aspetti tecnico-tattici fondamentali.	Situazioni di gioco in attacco e in difesa.		4
A4	Confrontarsi con i compagni per trovare modalità adeguate di collaborazione per il raggiungimento di obiettivi di squadra.	K4	Adeguare le scelte di gioco in funzione delle proprie e altrui capacità.	Giochi a tema e gioco sportivo.	X	6
A5	Praticare le attività sportive approfondendo alcuni aspetti tecnici e tattici.	K5	Condividere e applicare le conoscenze e le regole del gioco con i compagni.	Regolamento ufficiale. Regolamento scolastico.	X	1

**Irr.\* = punti nodali irrinunciabili**

Raccordo con le competenze chiave europee		
Competenze disciplinari	COMPETENZE CHIAVE UE	
C1-C2-C3-C4	Imparare ad imparare	X
	Progettare	X
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, aula, parco
	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici

VERIFICA		
<b>Descrizione</b>	Verranno verificati i fondamentali individuali e di squadra appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1,K2,K3,K4,K5	A1, A2, A3, A4, A5

<b>Denominazione</b>	<b>4 – ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI (tradizionali e non)</b>
----------------------	--

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno 2023/24</b>	<b>Durata in ore 11 /66</b>	<b>Classi PRIMA e SECONDA</b>	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	<b>X</b>
					<b>3°A</b>	
					<b>4°A</b>	

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C2, C3, C4
C1-1	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
C1-3	Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali
C2-1	Praticare gli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva
C2-4	Impegnarsi negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali
C3-1	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale
C4-1	Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente
C4-2	Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche

<b>Abilità</b>		<b>Conoscenze</b>		<b>Contenuti specifici</b>	<b>Irr.*</b>	<b>Apporto orario</b>
A1	Migliorare le abilità di base relative allo sport praticato.	K1	Conoscere le regole del gioco le relative leggi meccaniche e fisiche.	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive.	X	4
A2	Acquisire i fondamentali tecnici individuali.	K2	Conoscere i fondamentali individuali basilari in situazioni di attacco e di difesa.	Fondamentali individuali.	X	3
A3	Applicare in modo personale le abilità acquisite alle situazioni di gioco.	K3	Conoscere le proprie potenzialità e capacità, adeguando le scelte di gioco.	Situazioni di gioco in attacco e in difesa.	X	1
A4	Sperimentare i ruoli e le relative responsabilità, compresi l'arbitraggio e la giuria.	K4	Conoscere e rispettare le modalità organizzative di svolgimento della specifica attività sportiva.	Giochi a tema e gioco sportivo.	X	2
A5	Essere in grado di orientarsi in ambiente naturale nel rispetto dell'ambiente.	K5	Conoscere alcuni aspetti morfologici del territorio.	Percorsi in ambiente naturale.		1

Irr.\* = punti nodali irrinunciabili

<b>Raccordo con le competenze chiave europee</b>		
<b>Competenze disciplinari</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE UE</b>	
C1, C2, C3, C4	Imparare a imparare	X
	Progettare	
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	X
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo, della scoperta guidata e della libera esplorazione
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, aula, parco, bosco

	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici.
--	---

<b>VERIFICA</b>		
<b>Descrizione</b>	Saranno verificati i fondamentali individuali appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1, K2, K3, K4	A1, A2, A3, A4

<b>Denominazione</b>	<b>4 – ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI (tradizionali e non)</b>
----------------------	--

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno</b> <b>2023/24</b>	<b>Durata in ore</b> 11 /66	<b>Classe</b> TERZA	<b>Periodo</b>	1°B	
					3°A	X
					4°A	

<b>Competenze disciplinari</b>	C1, C2, C3, C4
C1-1	La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi
C1-2	La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti più complessi
C1-3	Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni, svolgere attività di diversa natura e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva
C2-1	Lo studente dovrà cooperare in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti
C2-2	Saprà osservare e interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica
C2-3	Praticherà gli sport approfondendone la tecnica e la tattica
C3-1	Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale
C4-1	Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere attraverso esperienze diversificate, sia individualmente sia nel gruppo

<b>Abilità</b>		<b>Conoscenze</b>		<b>Contenuti specifici</b>	<b>Irr.*</b>	<b>Apporto orario</b>
A1	Migliorare le abilità relative allo sport praticato.	K1	Conoscere le regole del gioco.	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive.	X	3
A2	Migliorare i fondamentali tecnici individuali valorizzando le proprie attitudini.	K2	Conoscere i fondamentali individuali in situazioni di attacco e di difesa.	Fondamentali individuali nuovi.	X	3
A3	Applicare in modo personale le abilità acquisite alle situazioni di gioco.	K3	Conoscere e valutare le proprie potenzialità e capacità tecnica e tattica adeguando le scelte di gioco.	Situazioni di gioco in attacco e in difesa via via più complesse.	X	1
A4	Sperimentare i ruoli e le relative responsabilità, compresi l'arbitraggio e la giuria.	K4	Conoscere e rispettare le modalità organizzative di svolgimento della specifica attività sportiva.	Giochi a tema e gioco sportivo.	X	2
A5	Muoversi all'aria aperta orientandosi correttamente rispettando l'ambiente.	K5	Conoscere alcuni aspetti morfologici del territorio utili allo svolgimento di attività sportive.	Partecipare alle attività competitive nel rispetto dell'ambiente e dei compagni.		2

**Irr.\* = punti nodali irrinunciabili**



Raccordo con le competenze chiave europee		
Competenze disciplinari	COMPETENZE CHIAVE UE	
C1, C2, C3, C4	Imparare a imparare	X
	Progettare	
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	X
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo, della scoperta guidata e della libera esplorazione
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, parco, bosco, aula.
	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici.

VERIFICA		
<b>Descrizione</b>	Saranno verificati i fondamentali individuali appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati.	
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
	K1, K2, K3, K4	A1, A2, A3, A4

<b>Denominazione</b>	<b>4 – ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI (tradizionali e non)</b>
----------------------	--

<b>Dati organizzativi</b>	<b>Anno</b> 2023/24	<b>Durata in ore</b> 11 /66	<b>Classe</b> QUARTA	<b>Periodo</b>	<b>1°B</b>	
					<b>3°A</b>	
					<b>4°A</b>	<b>X</b>

Competenze disciplinari	
C1-1	Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata a una completa maturazione personale
C1-2	Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici
C1-3	Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socio-culturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'anno della vita
C2-1	Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi
C2-2	Saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con il rispetto delle regole e vero fair play
C3-1	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
C4-1	Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti

Abilità		Conoscenze		Contenuti specifici	Irr.*	Apporto orario
A1	Consolidare le abilità di base relative allo sport praticato.	K1	Conoscere le regole del gioco.	Attività propedeutiche: esercitazioni polivalenti e polisportive.	X	3
A2	Consolidare i fondamentali tecnici individuali.	K2	Conoscere e approfondire i fondamentali individuali in situazioni di attacco e di difesa.	Fondamentali individuali nuovi.	X	3

A3	Applicare in modo personale e originale le abilità acquisite alle situazioni di gioco.	K3	Conoscere le proprie potenzialità e capacità, adeguando le scelte di gioco.	Situazioni di gioco in attacco e in difesa.	X	1
A4	Sperimentare i ruoli e le relative responsabilità, compresi l'arbitraggio, la giuria e l'organizzazione di eventi sportivi.	K4	Conoscere e rispettare le modalità organizzative di svolgimento della specifica attività sportiva.	Giochi a tema e gioco sportivo.	X	2
A5	Muoversi all'aria aperta orientandosi correttamente rispettando l'ambiente.	K5	Conoscere alcuni aspetti morfologici del territorio utili allo svolgimento di attività sportive.	Partecipare alle attività competitive nel rispetto dell'ambiente e dei compagni.		2

Irr.\* = punti nodali irrinunciabili

<b>Raccordo con le competenze chiave europee</b>		
<b>Competenze disciplinari</b>	<b>COMPETENZE CHIAVE UE</b>	
C1, C2, C3, C4	Imparare a imparare	
	Progettare	X
	Comunicare: comprendere e rappresentare	X
	Collaborare e partecipare	X
	Agire in modo autonomo e responsabile	X
	Risolvere problemi	X
	Individuare collegamenti e relazioni	X
	Acquisire e interpretare l'informazione	X

<b>Strumenti e mezzi</b>	<b>Metodologia:</b> metodi induttivo e deduttivo, della scoperta guidata e della libera esplorazione
	<b>Spazi:</b> palestra, cortile esterno, parco, bosco, aula
	<b>Mezzi:</b> materiale previsto per la disciplina sportiva specifica e piccoli attrezzi, video, supporti cartacei e informatici.

<b>VERIFICA</b>	
<b>Descrizione</b>	Saranno verificati i fondamentali individuali appresi, la partecipazione attiva, la collaborazione con i compagni, l'impegno e l'attenzione dimostrati..
<b>Riferimenti</b>	<b>Conoscenze</b>
	<b>Abilità</b>
	K1, K2, K3, K4
	A1, A2, A3, A4