

## LICEO GINNASIO STATALE "TITO LIVIO"

### DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

#### COMPETENZE DISCIPLINARI ATTESE (vedi cap. 2 del PTOF)

(sono comuni all'intero percorso)

Al termine del percorso liceale lo studente: ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Sa agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione; è in grado di analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi; è consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi, volontari ed involontari, che esso trasmette; lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune; è consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico e di tenere sotto controllo la propria postura; matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero.

#### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

##### 1° BIENNIO (4°-5° *Ginnasio*)

Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.

Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni semplici.

Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni ( stacco, salto, terzo tempo...)

Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.

Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.

Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.

Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi di rilievo nazionale e della tradizione locale.

Conoscere la terminologia, il regolamento, le tecniche e le tattiche dei giochi e degli sport.

Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

Utilizzare il lessico specifico della disciplina.

Conoscere e assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.

Conoscere i principi igienici e scientifici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.

Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale e speciale.

## **2° BIENNIO (1°-2° Liceo)**

Riconoscere il ritmo delle azioni.

Avere consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica

Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.

Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche dello sport.

Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno.

Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento.

Gestire in modo autonomo la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività scelta e del contesto;

Trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione con il gruppo, metodologie e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

Osservare e analizzare il movimento discriminando le azioni e/o parte di esse non rispondenti al gesto richiesto.

Conoscere le tecniche mimo-gestuali e di espressione corporea e le interazioni con altri linguaggi (musicale, coreutico)

Saper riconoscere i ritmi e avere fluidità nel movimento.

Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati.

Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili.

Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

Conoscere i principi generali dell'alimentazione e relativa importanza nell'attività fisica e nei vari sport.

Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano;  
Osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica.  
Conoscere mezzi e strumenti idonei a praticare attività in ambiente naturale e speciale.  
Conoscere l'attività motoria in diversi ambienti speciali e acquatici.  
Sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale/speciale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.  
Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso.

### **5° ANNO (3° Liceo)**

Conoscere l'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni.  
Organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutazione, analisi ed elaborazione dei risultati testati.  
Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria.  
Conoscere il ritmo dei gesti e delle azioni anche sportive praticate.  
Cogliere e padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni sportive.  
Conoscere la correlazione dell'attività motoria e sportiva con gli altri saperi.  
Realizzare progetti motori e sportivi che prevedano una complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi con e senza attrezzi.  
Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi e altri ambiti (letterario, artistico..)  
Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.  
Realizzare progetti interdisciplinari attraverso l'attività motoria.  
Conoscere e riconoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.  
Osservare e interpretare i fenomeni di massa legati al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta dalla società.  
Conoscere gli effetti sulla persona umana dei percorsi di preparazione fisica graduati opportunamente, e dei procedimenti farmacologici tesi esclusivamente al raggiungimento del risultato (doping).  
Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute dinamica, conferendo il giusto valore all'attività fisica sportiva.  
Conoscere diverse attività in coerenza con l'ambiente naturale e/o speciale.  
Elaborare e pianificare autonomamente progetti, percorsi, attività in ambiente naturale o speciale.  
Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso.

## **SVILUPPO DELLE COMPETENZE TRASVERSALI E DI CITTADINANZA**

*Le competenze trasversali vengono individuate in riferimento alle competenze di cittadinanza (allegato 2 del Decreto Miur 139/2007)*

CT<sub>1</sub> Imparare a imparare

CT<sub>2</sub> Progettare

CT<sub>3</sub> Collaborare e partecipare

CT<sub>4</sub> Comunicare

CT<sub>5</sub> Agire in modo autonomo e responsabile

CT<sub>6</sub> Individuare collegamenti e relazioni

CT<sub>7</sub> Risolvere problemi

CT<sub>8</sub> Acquisire e interpretare l'informazione

### **CRITERI CONDIVISI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE SCRITTE E ORALI O PRATICHE:**

Il giudizio terrà conto della realtà di ogni singolo alunno in riferimento al livello di partenza.

Saranno perciò tenuti in considerazione l'impegno, l'interesse dimostrato per le attività svolte, la partecipazione, la socializzazione ottenuta, le eventuali difficoltà dimostrate ed i progressi registrati, il rendimento complessivo ed il comportamento. Oltre al grado della classe di appartenenza degli allievi, si terrà conto anche dell'età nelle valutazioni in cui la maturazione e la condizione fisica sono di rilevante importanza.

### **CRITERI PER LE VALUTAZIONI PRATICHE e TEORICHE:**

Oltre alla valutazione attraverso test d'ingresso, saranno effettuate verifiche al termine di ogni modulo di apprendimento. I progressi nell'acquisizione di abilità motorie, saranno inoltre valutati nel corso di ogni lezione tramite l'osservazione diretta. Saranno effettuati accertamenti scritti e utilizzati questionari per la verifica degli argomenti trattati dal punto di vista teorico. Gli allievi esonerati dalle attività pratiche saranno valutati in base al lavoro di arbitraggio e organizzazione delle attività svolte in palestra. Effettueranno, inoltre, verifiche scritte o orali su argomenti di teoria trattati durante le lezioni o frutto di una loro ricerca su tema assegnato. Analoghe verifiche potranno essere assegnate agli allievi che si asterranno con giustificazione dalle lezioni pratiche in modo non occasionale.

**Numero minimo delle valutazioni:** Sia per il 1° che per il 2° quadrimestre sono previste almeno 2 valutazioni pratiche e/o teoriche.

Nel processo di valutazione periodale e finale gli alunni verranno valutati utilizzando la griglie sottostanti.

<b>VALUTAZIONE NUMERICA</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>CAPACITA'</b>	<b>COMPETENZE</b>
<b>10 (eccellente)</b>	Eccellenti, con capacità di collegamento e rielaborazione personale	Eccellenti	Eccellenti
L'allievo dimostra una completa e totale padronanza motoria in ogni tipo di attività proposta in forma autonoma e coerente, raggiungendo alte specializzazioni in più settori. Partecipa in maniera motivata e collaborativa.			
<b>9 (ottimo)</b>	Ottime, con capacità di collegamento e rielaborazione personale	Ottime	Ottime
L'allievo dimostra una completa e totale padronanza motoria che applica in ogni tipo di attività proposta in forma autonoma e cosciente. Partecipa in maniera motivata e collaborativa ad ogni tipo di attività.			
<b>8 (buono)</b>	Buone, con capacità di collegamento	Buone	Buone
L'allievo è dotato di buone capacità coordinative e motorie e tecnico-attitudinali. Partecipa in maniera motivata e collaborativa ad ogni tipo di attività.			
<b>7 (discreto)</b>	Sicure e ben comprese	Discrete	Sufficienti o discrete
L'alunno è dotato di adeguate doti fisiche che applica con costante interesse ed impegno conseguendo risultati più che positivi in diverse attività.			
<b>6 (sufficiente)</b>	Adeguate e corrette	Scarse	Sufficienti o appena sufficienti
L'alunno è dotato di capacità condizionali e coordinative nella norma che applica con costante interesse ed impegno e interesse regolari.			
<b>5 (insufficienza)</b>	Poche, ma settoriali	Nessuna	Scarse o lacunose
L'alunno dimostra carenze e scarsa attitudine alle attività proposte. L'impegno e l'interesse per la materia sono alterni e discontinui.			
<b>3-4 (insufficienza grave)</b>	Poche e confuse	Nessuna	Nessuna
L'alunno presenta gravi carenze di base, dimostra di non possedere la minima attitudine per la materia. L'impegno e l'interesse sono inesistenti e l'alunno si dimostra indifferente a qualsiasi sollecitazione e proposta.			
<b>1-2 (insufficienza gravissima)</b>	Scarse o inesistenti	Nessuna	Nessuna
L'allievo, pur sollecitato, rifiuta di partecipare all'attività proposta, non acquisendo alcuna conoscenza sugli argomenti svolti.			

**Comunicazione agli studenti e famiglie:**

Il docente a conclusione di un'unità di apprendimento comunicherà la valutazione tramite l'inserimento del voto nel registro elettronico.

Il registro elettronico può essere usato dal docente anche per inviare comunicazioni alle famiglie attraverso le note interne.