PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE

Articolazione della disciplina	Scienze Motorie e Discipline Sportive
Indirizzi	Liceo Scientifico Tradizionale Liceo Linguistico Liceo delle Scienze Umane Liceo Economico-Sociale Liceo Sportivo
Classi	Primo Biennio/Secondo Biennio/ Quinto Anno
Anno Scolastico	2026/2027
Responsabile del Dipartimento	Prof. Pasquale Bufo
Docenti	Prof.ssa Caterina Falcone Prof. Bernardo Taddeo Prof. Savino Ricatto Prof. Sabino Sciascia Prof. Pasquale Bufo Prof. Valentino Cavaliere Prof. Michele Vasciaveo.

ASSI CULTURALI E COMPETENZE

ASSI CULTURALI DI RIFERIMENTO

ASSE DEI LINGUAGGI X
ASSE MATEMATICO
ASSE STORICO SOCIALE
ASSE SCIENTIFICO- TECNOLOGICO X

TABELLA DELLE COMPETENZE DELL'ASSE

Assi di riferimento	Competenze	Competenze di area (PECUP LICEI)
LINGUAGGI **L1** **L7**	Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti. Utilizzare gli strumenti espressivi e motori indispensabili per gestire l'interazione comunicativa non verbale nei vari contesti	Acquisire un equilibrio psicofisico attraverso la comprensione e l'affinamento del linguaggio corporeo come contributo alla comprensione di sé e degli altri attraverso le Scienze Motorie.
SCIENTIFICO-TECNOLOGICO **S1** **S3** **S5**	Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle sue varie forme i concetti di sistema e di complessità. Analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza. Essere consapevole delle potenzialità delle tecnologie rispetto al contesto culturale e sociale in cui vengono applicate.	Possedere i contenuti fondamentali delle scienze motorie, Il linguaggio specifico della disciplina. Padroneggiare il proprio corpo orientandosi nello spazio e nel tempo. Essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici nelle attività motorie.

COMPETENZE TRASVERSALI DI CITTADINANZA

CD	COMPETENZE	ABILITÀ
C1	IMPARARE AD IMPARARE	Organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale ed informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di studio e di lavoro.
C2	PROGETTARE	Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro, utilizzando le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi e realistici e le relative priorità, valutando i vincoli e le possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti.
C3	COMUNICARE	Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico e di complessità diversa), trasmessi utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali), rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. utilizzando linguaggi diversi (verbale, matematico, scientifico, simbolico, ecc.) e diverse conoscenze disciplinari, mediante diversi supporti (cartacei, informatici e multimediali).
C4	COLLABORARE E PARTECIPARE	Interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.
C5	AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline.
C6	RISOLVERE PROBLEMI	Affrontare situazioni problematiche costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti e le risorse adeguate, raccogliendo e valutando i dati, proponendo soluzioni utilizzando, secondo il tipo di problema, contenuti e metodi delle diverse discipline.
C7	INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	Individuare e rappresentare, elaborando argomentazioni coerenti, collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari, e lontani nello spazio e nel tempo, cogliendone la natura sistemica, individuando analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la loro natura probabilistica.
C8	ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	Acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.

PREMESSA

La disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi, e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di secondo grado, e fornisce un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino. Essa mira ai seguenti traguardi formativi: la coscienza della corporeità, l'ordinato dinamismo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità anche in riferimento al progetto futuro di vita; la valorizzazione di un ambito privilegiato di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale.

Al termine del percorso formativo, quindi, lo studente avrà maturato una coscienza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza, accettazione e rispetto del proprio corpo; avrà

maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, coerentemente con l'età evolutiva; avrà acquisito una buona preparazione motoria e consolidato i valori sociali dello sport e della vita attiva; avrà apprezzato implicazioni e benefici derivanti dalla pratica di varie attività motorie svolte nei diversi ambienti, con particolare riferimento a quello naturale.
L'insegnamento delle scienze motorie nei primi due anni della scuola secondaria superiore deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella scuola secondaria inferiore; concorre alla formazione degli alunni in un periodo caratterizzato da rapidi e intensi cambiamenti psicofisici e da una grande disomogeneità di situazioni personali, delle significative differenze tra i due sessi e della variabilità del processo evolutivo individuale.
L'insegnamento delle scienze motorie nel secondo biennio e del quinto anno della scuola secondaria superiore, rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.
Le attività varieranno secondo l'età, per intensità e durata di lavoro.

Nel primo biennio si darà importanza all'elaborazione degli schemi motori di base, alla consapevolezza del movimento e alla socializzazione.
Nel secondo biennio invece, e soprattutto nel quinto anno s'insisterà maggiormente sull'organizzazione delle conoscenze e delle abilità acquisite e sull'autonomia nel saper realizzare le competenze proposte.

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE

Il lavoro che segue rappresenta le programmazioni per competenze sviluppate tenendo conto delle conoscenze (sapere) e delle abilità (saper fare) nonché dei contenuti disciplinari che i docenti, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento e nell'attenta consapevolezza delle esigenze e dei bisogni culturali e formativi delle classi ad essi affidate, sapranno realizzare in modo condiviso e unitario. Pertanto la seguente programmazione costituisce il riferimento comune dell'intero dipartimento di Scienze Motorie del nostro Liceo, al fine di costruire una definizione dei saperi, delle competenze e delle abilità certificabili al momento del superamento del primo biennio e dell'esame di Stato previsto nel quinto anno.

PRIMO BIENNIO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

AMBITO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	- Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo - Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina - Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte	- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni. - Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo. - Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni. - Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento –	- L'organizzazione del corpo umano - Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati - Differenti forme di produzione di energia - I principali paramorfismi e dismorfismi - Le fasi della respirazione

		Utilizzare il lessico specifico della disciplina. - Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo. - Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo. - Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate. - Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali. - Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo	- Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.) - Gli schemi motori; - Le capacità motorie (coordinative e condizionali); - Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale; - La comunicazione sociale - La grammatica del linguaggio corporeo.
LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	- Organizzare un torneo di classe coinvolgendo tutti i componenti. - Ideare e proporre attività sportive per consentire la partecipazione di tutti i compagni. - Eseguire i gesti tecnici in situazioni di gioco semplificato, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi (ad es. arbitro) e riconoscendo il valore delle competizioni.	- Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti - Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport - Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati - Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco - Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione - Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato - Accettare le decisioni arbitrali con serenità - Rispettare indicazioni, regole e turni - Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)	- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati - La terminologia e le regole principali degli sport praticati - Il regolamento dello sport praticato - I gesti arbitrali dello sport praticato - Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte - Semplici principi tattici - Le abilità necessarie al gioco - Il fair play - I diversi aspetti di un evento sportivo
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	- Pratica di corretti stili di vita e conoscenza dei benefici dell'attività fisica sulla salute. - Prevenzione degli infortuni. -Effettuare la corretta assistenza ad un compagno	- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto - Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni - Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni	- I principi fondamentali della sicurezza in palestra - Le norme della sicurezza stradale - Il concetto di salute dinamica

	in diverse e semplici attività fisiche.	- Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza – Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette - Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie	- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute - Norme igieniche per la pratica sportiva - Principali norme per una corretta alimentazione - Il rapporto tra allenamento e prestazione - Le dipendenze
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	- Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o una bussola. - Aspetti relazionali e cognitivi nel gioco sport e sport in ambiente naturale. - Rilevamento e misurazione dei risultati in attività di lancio, salto, corsa, ecc.	- Orientarsi con l'uso di una bussola - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo - Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta	- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni

PRIMO BIENNIO

COMPETENZE DI BASE	COMPETENZE AVANZATE
1. Coordinazione dinamica generale, sviluppo degli schemi motori, equilibrio, orientamento spazio temporale	1. Avere consapevolezza dei cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Esprimersi attraverso la gestualità tecnica.
2. Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale	2. Controllare e regolare i movimenti, riferiti a sé stessi e all'ambiente, per risolvere un compito motorio, utilizzando informazioni sensoriali.
3. Aspetti relazionali e cognitivi nel gioco sport e sport in ambiente naturale	3. Eseguire i gesti tecnici in situazioni di gioco semplificato, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi (ad es. arbitro) e riconoscendo il valore delle competizioni. Pratiche in ambiente naturale.
4. Possesso di capacità relazionali e cognitive negli sport individuali e di squadra	4. Conoscere come sviluppare le proprie possibilità sportive adattandole alle varie situazioni.
5. Prevenzione degli infortuni e pratica di corretti stili di vita e conoscenza dei benefici dell'attività fisica sulla salute	5. Conoscere come intervenire negli infortuni. Adoperarsi nella giusta misura per il mantenimento di un sano stile di vita.

SECONDO BIENNIO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

AMBITO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO	- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina	- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori	- Definizione e classificazione del movimento

FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	- Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte - Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complicate - Accrescere la padronanza di sé - Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità	- Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi - Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali - Mantenere e controllare le posture assunte - Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti - Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi - Eseguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento - Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti - Eseguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione - Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova - Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione	-Capacità di apprendimento e controllo motorio - Capacità espressivo-comunicative - I muscoli e la loro azione - La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare - Tipologie di piani di allenamento - La struttura di una seduta di allenamento - I principi dell'allenamento - L'allenamento delle capacità condizionali - Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo - Apparati ed esercizio fisico: -Apparato cardiocircolatorio e respiratorio - Sistema nervoso e movimento
LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	- Individuare la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un definito periodo di tempo e verificarne il raggiungimento e confrontarsi sportivamente con gli altri. - Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva. - Assumere i diversi ruoli richiesti in campo.	- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche - Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche - Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali - Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco - Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune - Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita - Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria - Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive	- Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche delle discipline sportive praticate. - La tattica di squadra delle specialità pratiche, - I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo - L'aspetto educativo e sociale dello sport, - Principi etici sottesi alle discipline sportive, - Lo sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche sociali, - La potenzialità riabilitativa e di integrazione sociale dello sport per i disabili

		- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo - Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.	- Elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive, - Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	- Conoscere come intervenire negli infortuni. - Adoperarsi nella giusta misura per il mantenimento di un sano stile di vita. - Conoscere gli effetti a breve, medio e lungo termine delle diverse attività e discipline sportive. - Individuare e predisporre l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante.	- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute - Controllare e rispettare il proprio corpo - Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo - Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro - Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo - Utilizzare le corrette procedure in caso d'intervento di primo soccorso	- Il concetto di salute dinamica - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute - Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo - Il codice comportamentale del primo soccorso - Il trattamento dei traumi più comuni
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	- Ricercare e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale. - Riconoscere le connessioni tra le diverse discipline e l'ambito motorio nei diversi ambienti naturali. - Conoscenza degli strumenti tecnologici più moderni in ambito sportivo e dei dispositivi utili al raggiungimento della performance.	- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Orientarsi utilizzando una carta topografica e/o una bussola - Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo - Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici	- L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie a praticare l'attività sportiva. - Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.)

SECONDO BIENNIO

COMPETENZE DI BASE	COMPETENZE AVANZATE
1. Ampliamento degli schemi motori e delle capacità coordinative. Rielaborare il linguaggio espressivo, adattandolo a contesti differenti.	1. Padroneggiare i cambiamenti morfologico-funzionali del corpo. Rielaborare il linguaggio espressivo, adattandolo a contesti differenti.

2. Maggiore padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale. Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	2. Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente, per risolvere un compito motorio, utilizzando le informazioni sensoriali, anche in contesti complessi.
3. Potenziamento fisiologico proporzionato dei carichi fisici in base alle possibilità, anche attraverso la pratica di discipline dell'atletica leggera.	3. Progettare e portare a termine una strategia di training in situazione di gioco o di gara, utilizzando in gesti tecnici tattici individuali, interpretando al meglio la cultura sportiva.
4. Aspetti dei vari sport proposti in base alle regole, le tattiche e nei diversi ruoli dei giocatori.	4. Cooperazione di squadra per il raggiungimento di una meta sportiva
5. Regolamenti e tecniche approfondite degli sport trattati. Conoscere le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni, del primo soccorso. Assumere comportamenti corretti in ambiente naturale.	5. Conoscere le norme elementari per una corretta alimentazione. Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).

QUINTO ANNO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

AMBITO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	- Accrescere la padronanza di sé - Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità. - Essere capace di correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo e con le manifestazioni culturali in essere	- Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi - Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate - Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica - Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione - Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo	- Le capacità coordinative e condizionali (approfondimenti) - I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale - La teoria dell'allenamento - Sport e salute/politica/ società/disabilità - Stress e salute - Conoscere per prevenire - Doping -Il tifo
LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	- Specializzarsi nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche. - Applicare principi di tattica di gioco e individuare la strategia più adatta durante il confronto.	- Assumere ruoli all'interno di un gruppo - Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità - Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi - Applicare le regole	- Le regole degli sport praticati - Le capacità tecniche e tattiche delle discipline sportive praticate - Il regolamento tecnico degli sport praticati

	- Riflettere sulle scelte e le conseguenze che queste hanno nella risoluzione di un problema. - Identificare i punti di forza e di debolezza propri e della propria squadra per impostare una preparazione dell'incontro adeguata. - Partecipare ad una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto. - Affrontare la competizione accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra.	- Rispettare le regole - Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute sbagliate - Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi - Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni - Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco - Svolgere compiti di giuria e arbitraggio - Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva	- Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni - Codice gestuale dell'arbitraggio - Forme organizzative di tornei e competizioni
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	- Definire sulla base delle proprie convinzioni, il significato di salute. - Organizzare mappe concettuali o schemi per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute. - Conoscere gli effetti del doping e i danni etici e morali nello sport; problematiche legate all'alimentazione. - Compilare un diario personale sulle proprie abitudini differenziando quelle sane da valorizzare e quelle da modificare. - Organizzare una scheda ideale di suddivisione dei pasti in funzione di un'attività motoria programmata.	- Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero - Intervenire in caso di piccoli traumi - Saper intervenire in caso di emergenza - Assumere comportamenti alimentari responsabili - Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta - Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo	- I rischi della sedentarietà - Il movimento come elemento di prevenzione - Il Codice di Comportamento del Primo Soccorso - La Tecnica Del RCP - Alimentazione e Sport - Le Tematiche Anoressia E Bulimia - L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo - Le problematiche alimentari nel mondo
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	- Costruire un'esperienza in ambiente naturale, scegliendo quello più idoneo alla classe in termini di sicurezza. - Elaborare il foglio informativo relativo ad	- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo - Muoversi in sicurezza in diversi ambienti - Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola	- L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni

	un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i tempi di effettuazione, l'abbigliamento necessario le norme di sicurezza da seguire. - Saper rilevare i dati di performance anche a scopi statistici.	- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta - Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta - Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici	- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie a praticare l'attività sportiva - La tecnologia applicata allo sport

QUINTO ANNO

COMPETENZE DI BASE	COMPETENZE AVANZATE
1. Completamento degli elementi tecnici fondamentali delle attività proposte durante il ciclo di studi. Imparare a riconoscere e a gestire i cambiamenti fisiologici durante l'attività fisica.	1. Riuscire ad applicare e sviluppare attività motorie complesse e saper interpretare i fenomeni connessi all'attività sportiva proposta nell'attuale contesto socio-culturale.
2. Acquisire una maggiore padronanza dei propri mezzi e riuscire a migliorare le capacità coordinative, condizionali, espressive e di percezione sensoriale.	2. Conoscere i benefici effetti generati da vari percorsi di preparazione fisica, saper valutare le proprie capacità e prestazioni, confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.
3. Saper individuare i mezzi per sviluppare le capacità motorie	3. Progettare un elementare piano di sviluppo delle capacità motorie
4. Aspetti relazionali e cognitivi degli sport praticati in ambiente naturale. Orienteering	4. Regole ed uso degli strumenti degli sport svolti in ambiente naturale
5. Conoscere gli effetti del doping e i danni etici e morali nello sport; problematiche legate all'alimentazione.	5. Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti della propria salute, adottando uno stile di vita sano e seguendo una corretta alimentazione.

PRIMO BIENNIO DISCIPLINE SPORTIVE
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Nel primo biennio gli studenti integrano le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali e dei meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo. Acquisiscono gli strumenti di analisi dei fattori della prestazione e dei criteri della misurazione e valutazione sportiva. Affinano le condotte motorie e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base (messi in pratica nel biennio).

SECONDO BIENNIO DISCIPLINE SPORTIVE
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Nel secondo biennio, nell'attuazione di un continuum didattico metodologico con il biennio precedente, agli studenti è dato ampliare la conoscenza teorica e tecnico-pratica delle specialità e discipline sportive nel numero delle stesse e, negli approfondimenti specifici. Gli studenti affrontano

le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione. Acquisiscono gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato. Affinano la produzione dei gesti sportivi e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base (messi in pratica nel biennio).

QUINTO ANNO DISCIPLINE SPORTIVE
OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Gli studenti completando il quadro della conoscenza teorica degli sport più diffusi, saranno in grado di orientarsi nella produzione scientifica e tecnica delle scienze dello sport ed utilizzarla in modo pertinente. Avranno ampliato le competenze derivanti dalla molteplice pratica motoria e sportiva, dimostrando di saperne cogliere i significati per il successo formativo della persona e le relazioni con lo sviluppo sociale.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA) DISCIPLINE SPORTIVE

PRIMO BIENNIO

• Fitness e allenamento
• Attività sportive competitive e non (Attività di «loisir» e «en plein-air»)
• Sport individuali
•Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare).
• Orienteering
•Elementi di teoria e pratica di altri due sport
• Sport di squadra (almeno 2)

SECONDO BIENNIO

• Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato
• Sport individuali
•Completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare).
•Teoria e tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli del biennio precedente
• Sport combinati
• Sport di squadra
•Teoria e pratica di almeno due sport di squadra (diversi da quelli studiati nel primo biennio)
• Sport di combattimento (eventuale pratica di uno sport)

QUINTO ANNO

• Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato
• Sport individuali
• Teoria e tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli degli anni precedenti
• Sport combinati (eventuale pratica di uno sport)
• Sport di squadra
• Teoria e pratica di ulteriori sport di squadra diversi da quelli degli anni precedenti
• Sport di combattimento (eventuale pratica di uno sport)

(nota 1) Le discipline sportive opzionali sono scelte in funzione di quanto previsto nel POF, sulla base delle disponibilità di impianti,
strutture e risorse identificate.

ATTIVITA' INTEGRATIVE

Incontri con: esperti, formatori, giornalisti; Medici; Atleti diversamente abili; Personaggi dello sport: atleti e allenatori
Partecipazione: corsi di formazione, incontri, gare, sedute di allenamento, tornei, conferenze

OSA DI SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE TRASVERSALI DELL'EDUCAZIONE CIVICA
• Conoscenza delle regole del fair play. • Partecipare attivamente nel gioco accettando ruoli e responsabilità tattiche. • Mantenere un atteggiamento corretto e di rispetto verso sé stessi, verso gli altri, nei diversi ruoli e in situazioni diverse. • Conoscere e rispettare le regole della palestra: rispetto delle attrezzature e degli impianti, dei tempi di utilizzo dello spogliatoio, delle modalità di trasferimento dalla alla palestra. • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. • Confronto agonistico con etica corretta, spirito di collaborazione, fair play. • Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale. • Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta. • Assumere e mantenere norme igieniche adeguate. • Consolidare i valori della tolleranza, della legalità, della solidarietà, della democrazia e dell'accettazione della diversità. • Assumere e mantenere norme igieniche adeguate. • Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento di diritti e doveri. • Conoscere i vari aspetti che influenzano la salute. • Assumere comportamenti responsabili per un corretto stile di vita nella routine quotidiana.

PROPOSTE DI LAVORO DI EDUCAZIONE CIVICA

PRIMO E SECONDO BIENNIO

Insegnamento trasversale dell'Educazione civica			
NUCLEO CONCETTUALE	**COMPETENZE**	**OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**	**CONTENUTI**
A. COSTITUZIONE	3	Conoscere e osservare le disposizioni dei regolamenti scolastici, partecipare attraverso le proprie rappresentanze alla loro eventuale revisione; rispettare sé stessi, gli altri e i beni pubblici, a iniziare da quelli scolastici; esplicitare la relazione tra rispetto delle regole nell'ambiente di vita e comportamenti di legalità nella comunità più ampia; osservare le regole e le leggi di convivenza definite nell'ordinamento italiano e nell'etica collettiva.	FAIR PLAY

QUINTO ANNO

Insegnamento trasversale dell'Educazione civica			
Nucleo Concettuale	**Competenze**	**Obiettivi di apprendimento**	**Contenuti**
A. Costituzione	4	Riconoscere l'importanza della prevenzione contro ogni tossicodipendenza e assumere comportamenti che promuovano la salute e il benessere fisico e psicologico della persona.	SALUTE E BENESSERE

METODOLOGIA DI LAVORO

strategie educative, esercitazioni.

Le strategie didattiche sono le diverse modalità di strutturare le attività didattiche in una lezione.
La scelta di una strategia è in funzione di diversi fattori, quali l'obiettivo didattico, il tipo di compito, le caratteristiche degli allievi, il contesto in cui si opera; vengono per questo usate diverse strategie didattiche.

- Lezione frontale e/o partecipata con discussioni in classe;
- Problem-solving;
- Apprendimento cooperativo
- Insegnamento a comando: vengono fornite esplicitamente informazioni dettagliate su come affrontare un compito. La spiegazione diretta, pertanto, include tutte le informazioni riguardanti sia il compito specifico sia la procedura per risolverlo. L'insegnante guida tutte le fasi della lezione.
- Assegnazioni di compiti: l'insegnante assegna agli alunni, singolarmente o in piccoli gruppi, determinati compiti che saranno poi eseguiti autonomamente. Il lavoro a stazioni rappresenta un esempio di questa strategia didattica.

STRUMENTI

a) libri di testo
b) fotocopie
c) mezzi multimediali
d) piccoli e grandi attrezzi
e) materiali didattici reperiti nel web
f) Pc/tablet

SPAZI UTILIZZATI

a) Palestra
b) Spazi adiacenti alla palestra
c) Strutture sportive comunali convenzionate
d) Piscina
e) Aula

VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

Le **verifiche** in Scienze Motorie e Sportive, per tutti gli indirizzi, saranno minimo tre per quadrimestre, due pratiche e una orale. In caso di infortuni e/o esoneri, le verifiche saranno minimo tre, orali e/o scritte.
Nel Liceo Sportivo, in discipline sportive, le verifiche saranno tre per quadrimestre, una scritta, una orale e una pratica. In caso di infortuni e/o esoneri, la verifica pratica sarà sostituita da una verifica orale e/o scritta.
Le verifiche consisteranno in:

1) test motori;
2) percorsi coordinativi;
3) Test capacità motorie;
4) colloquio;
5) prove a risposta multipla e/o aperta;

6) interventi richiesti e/o spontanei;
7) relazioni e/o PPT.

I **criteri** di valutazione, resi noti a studenti e genitori, terranno conto di:
1) livelli di partenza;
2) obiettivi cognitivi disciplinari;
3) livello delle capacità motorie di base;
4) capacità coordinative;
5) partecipazione ed interesse;
6) rispetto delle regole e del gruppo classe;
7) capacità rielaborative dei compiti motori.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLA PROVA PRATICA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – DISCIPLINE SPORTIVE
BIENNIO-TRIENNIO

	Conoscenze	**Competenze**	**Abilità**	**Interesse**
1 - 2	Ha schemi motori di base elementari e conoscenze minime.	Non riesce a valutare e mettere in pratica neppure le azioni motorie più semplici	Non è provvisto di abilità motorie	Ha rifiuto verso la materia
3 - 4	Rielabora in modo frammentario gli schemi motori di base. Mostra gravi lacune nella conoscenza degli argomenti	Non riesce a valutare ed applicare le azioni motorie ed a compiere lavori di gruppo. Anche nell'effettuare azioni motorie semplici commette gravi errori coordinativi.	È provvisto solo di abilità motorie elementari e non riesce a comprendere regole. L'esposizione e l'espressione sono carenti	È del tutto disinteressato.
5	Si esprime, a livello motorio, in modo improprio e non memorizza in maniera corretta il linguaggio tecnico-sportivo. Conosce in modo parziale gli argomenti	Non sa analizzare e valutare l'azione eseguita ed il suo esito. Anche guidato commette molti errori nell'impostare il proprio schema di azione.	Progetta le sequenze motorie in maniera parziale ed imprecisa. Comprende in modo frammentario regole e tecniche. Fa un uso impreciso ed approssimativo dei termini	Dimostra un interesse parziale.
6	Memorizza, seleziona, utilizza modalità esecutive, anche se in maniera superficiale. Conosce e comprende i contenuti nelle linee fondamentali	Sa valutare ed applicare in modo sufficiente ed autonomo le sequenze motorie.	Coglie il significato di regole e tecniche in maniera sufficiente relazionandosi nello spazio e nel tempo. Utilizza un lessico sufficientemente adeguato	È sufficientemente interessato.
7 - 8	Sa spiegare il significato delle azioni e delle modalità esecutive dimostrando una buona adattabilità alle sequenze motorie.	Sa adattarsi a situazioni motorie che cambiano, assumendo più ruoli ed affrontando in maniera corretta nuovi impegni.	Sa gestire autonomamente situazioni complesse e sa comprendere e memorizzare in maniera corretta regole e tecniche.	Si dimostra particolarmente interessato e segue con attenzione. Sa cogliere i riferimenti teorici

	Ha appreso la terminologia tecnico-sportiva. Conosce discretamente i contenuti della materia e adotta un linguaggio generalmente appropriato.		Ha acquisito buone capacità coordinative ed espressive.	essenziali nello svolgimento delle attività
9 -10	Sa in maniera approfondita ed autonoma memorizzare, selezionare ed utilizzare con corretto linguaggio tecnico-sportivo le modalità esecutive delle azioni motorie. Conosce gli argomenti in modo completo e dettagliato.	Applica in modo autonomo e corretto le conoscenze motorie acquisite, affronta criticamente e con sicurezza nuovi problemi ricercando con creatività soluzioni alternative. Utilizza in modo corretto la terminologia specifica.	Conduce con padronanza sia l'elaborazione concettuale che l'esperienza motoria progettando in modo autonomo e rapido le soluzioni tecnico-tattiche più adatte alla situazione.	Si dimostra particolarmente interessato ed apporta contributi personali alla lezione. È in grado di collegare le conoscenze teoriche acquisite con gli aspetti operativi sperimentati

GRIGLIA DI VALUTAZIONE PROVA ORALE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – DISCIPLINE SPORTIVE
BIENNIO-TRIENNIO

Voti in decimi	**Conoscenza dei contenuti**	**Uso del linguaggio specifico**	**Chiarezza espositiva**
1-2-3	L'informazione è nulla	Gravemente insufficiente	Non espone i contenuti
4	Conosce i contenuti in modo errato e/o piuttosto parziale	Insufficiente	Espone i contenuti in modo confuso e non coerente
5	Conosce i contenuti in modo lacunoso e/o impreciso	Mediocre	Espone i contenuti in modo poco chiaro
6	Conosce i contenuti in modo sufficiente	Sufficiente	Espone i contenuti in modo sufficiente e chiaro
7	Conosce i contenuti pur con qualche imprecisione	Discreto	Espone i contenuti in modo sufficiente, chiaro e articolato
8	Conosce i contenuti proposti in modo abbastanza approfondito	Buono	Espone i contenuti in modo chiaro e articolato
9-10	Conosce i contenuti proposti in modo esauriente e approfondito	Ottimo-eccellente	Espone i contenuti in modo chiaro, articolato e corretto

GRIGLIE DI VALUTAZIONE VERIFICHE SCRITTE IN DISCIPLINE SPORTIVE
BIENNIO E TRIENNIO

Griglia per la valutazione delle verifiche scritte (prove strutturate) **di discipline sportive (biennio e triennio)**			
Descrittori			**Totale raggiungibile**
Prova non svolta	Gravemente insufficiente	2	2
Tutte le risposte errate	Gravemente insufficiente	3	3

Risposte a scelta chiuse tutte esatte (0,5 e/o 1 -in base al numero dei quesiti 20/10) punti a domanda)	In rapporto al numero di risposte esatte	In rapporto al numero di risposte esatte	10
Una domanda aperta corretta (da 0 a 2)	In rapporto al numero di risposte esatte	1-2	10

Griglia per la valutazione di altre tipologie di verifiche scritte (elaborati multimediali/relazioni ecc.) **di discipline sportive (biennio e triennio)**					
Indicatori	Gravemente insufficiente (1-2-3)	Insufficiente – mediocre (4-5)	Sufficiente (6)	Discreto-buono (7-8)	Ottimo-eccellente (9-10)
1. Completezza	Risoluzione del tutto assente o non rispondente alla richiesta	Verifica risolta in modo parziale	Verifica risolta in più parti	Verifica risolta in quasi tutte le sue componenti. Argomenta in maniera coerente ma incompleta	Verifica completa. Argomenta in modo coerente ed esaustivo
2. Conoscenza teorica argomenti	Non conosce gli argomenti oggetto di verifica	Conosce gli argomenti oggetto di verifica solo superficialmente	Conosce gli argomenti oggetto di verifica in maniera completa ma non approfondita	Conosce gli argomenti oggetto di verifica in maniera completa	Conosce gli argomenti oggetto di verifica in maniera completa, risolvendo gli esercizi in maniera autonoma

Cerignola, settembre 2026 I docenti del dipartimento di Scienze Motorie e Sportive