



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
LICEO GINNASIO DI STATO
"EUGENIO MONTALE"
Liceo Classico, Liceo Linguistico, Liceo delle Scienze Umane
Sede legale: Via di Bravetta, 545 - 00164 ROMA – C.F. 97021870585
✉ RMPC320006@istruzione.it ✉ RMPC320006@pec.istruzione.it
Sito web: www.liceomontaleroma.edu.it ☎ 06 121123660

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE A048-SCIENZE NATURALI A050	Materia
	SCIENZE MOTORIE

COORDINATORE	Prof. Valerio Medori
---------------------	----------------------

OBIETTIVI EDUCATIVO - DIDATTICI TRASVERSALI

Stabilita l'acquisizione delle competenze di cittadinanza al termine del biennio dell'obbligo, sono individuati i seguenti obiettivi comuni che l'alunno deve consolidare nel corso del triennio in riferimento al Quadro comune delle Competenze chiave europee

CLASSI PRIME

Competenze chiave di cittadinanza

Saper operare scelte positive per sé e rispettose degli altri in relazione allo spazio circostante ed alle situazioni contingenti

Saper organizzare i propri spazi e tempi negli spazi/luoghi classe, palestra, casa, ambiente di vita, ambiente naturale

Imparare le abilità strumentali allo studio e organizzare il proprio apprendimento

Svolgere attività in gruppo valorizzando le proprie e le altrui capacità

Affinare le abilità di osservazione e di descrizione delle molteplici sfaccettature naturali del mondo circostante

CLASSI SECONDE

Competenze chiave di cittadinanza

Saper riconoscere i parametri di un corretto stile di vita e saper operare scelte salutari

Sviluppare la capacità di riconoscere e rifiutare sostanze, cibi, bevande, compagnie e pratiche dannose per la propria salute

Saper assumere atteggiamenti consapevoli per partecipare a scelte idonee a salvaguardare l'ambiente e l'uomo, attraverso comportamenti eco-sostenibili

Comprendere ed elaborare un compito trasmesso mediante linguaggi diversi e attraverso supporti diversi (cartaceo, multimediale, pratico, etc.)

Assumere un atteggiamento di riflessione critica sull'attendibilità dell'informazione diffusa dai mezzi di comunicazione di massa, con particolare discriminazione tra fatti, ipotesi e teorie consolidate

CLASSI TERZE

Competenze chiave di cittadinanza

Affinare le abilità di osservazione e di descrizione delle molteplici sfaccettature naturali del mondo circostante

Individuare e rappresentare collegamenti e relazioni tra fenomeni e concetti diversi

Assumere un atteggiamento di riflessione critica sull'attendibilità dell'informazione diffusa dai mezzi di comunicazione di massa, con particolare discriminazione tra fatti, ipotesi e teorie consolidate

CLASSI QUARTE

Competenze chiave di cittadinanza

Saper operare scelte rispettose dell'equilibrio energetico dell'ambiente naturale a noi vicino e del pianeta

Essere consapevole delle potenzialità e dei limiti delle tecnologie nel contesto culturale e sociale in cui vengono applicate

CLASSI QUINTE

Competenze chiave di cittadinanza

Saper accedere alla consapevolezza dell'importanza di operare scelte salutari per sé, per gli altri, per l'ambiente circostante

Saper sostenere in sé e negli altri la costanza, la determinazione e la fiducia negli effetti positivi dei corretti stili di vita approfondendone i contenuti culturali

Sapersi assumere le proprie responsabilità in campo (sportivo, scenico) e quindi nella vita

Imparare le abilità strumentali allo studio autonomo e organizzare il proprio apprendimento

1. OBIETTIVI COGNITIVO – FORMATIVI DISCIPLINARI

Gli obiettivi sono declinati per singola classe del triennio, riferiti all'asse culturale di riferimento (dei linguaggi, matematico, scientifico–tecnologico, storico–sociale) e articolati in Competenze, Abilità/Capacità, Conoscenze (vedere sotto). I singoli moduli sono allegati alla presente programmazione e costituiscono parte integrante del presente documento

SCIENZE MOTORIE: OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio, dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro nuclei fondanti nell'ambito dei quali sono state individuate le competenze e le relative conoscenze e abilità da raggiungere.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso .

CONOSCENZE	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.
ABILITA'	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.	Adottare un sano stile di vita.
COMPORTAMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

2. SCIENZE MOTORIE: OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

Nel secondo biennio e nell'anno finale l'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo. L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
CONOSCENZE	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.
ABILITA'	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi.	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.	Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.

COMPORTAMENTO	Organizzare percorsi motori e sportivi.			
	Essere in grado di autovalutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.

3. CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI

Il Dipartimento stabilisce i seguenti contenuti minimi obbligatori per le singole classi (anche per il recupero):

CLASSE PRIMA

SCIENZE MOTORIE:

Al termine del primo anno di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Tollerare un lavoro per un tempo prolungato.
- Vincere resistenze a carico naturale.
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.
- Sviluppare un controllo segmentario del proprio corpo.
- Svolgere compiti motori in situazioni anche inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale.
- Acquisire una conoscenza progressiva del proprio corpo e la sua funzionalità.
- Essere in grado di realizzare un semplice avviamento e relativa fase di allungamento muscolare di una lezione.
- Aver acquisito conoscenze rispetto ad un sano e corretto stile di vita
- Aver acquisito conoscenze e sensibilità rispetto alle problematiche legate alla salvaguardia dell'ambiente

CLASSE SECONDA

SCIENZE MOTORIE

Al termine del secondo anno di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Tollerare un lavoro per un tempo prolungato in diverse discipline.
- Vincere resistenze a carico naturale e con piccoli sovraccarichi.
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.

- Sviluppare un controllo segmentario e globale del proprio corpo.
- Svolgere compiti motori in situazioni anche inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno due sport di squadra ed uno individuale.
- Acquisire una conoscenza progressiva del proprio corpo e la sua funzionalità.
- Essere in grado di realizzare un semplice avviamento e relativa fase di allungamento muscolare di una lezione differenziato per gli sport studiati.
- Aver acquisito conoscenze rispetto ad un sano e corretto stile di vita
- Aver acquisito conoscenze e sensibilità rispetto alle problematiche legate alla salvaguardia dell'ambiente

CLASSE TERZA

SCIENZE MOTORIE

Al termine del terzo anno di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.
- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.
- Praticare due sport di squadra e due sport individuali migliorando le conoscenze teoriche, tecniche e tattiche degli sport trattati.
- Conoscere sommariamente gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati.
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione.
- Aver acquisito conoscenze rispetto ad un sano e corretto stile di vita
- Aver acquisito conoscenze e sensibilità rispetto alle problematiche legate alla salvaguardia dell'ambiente

CLASSE QUARTA

SCIENZE MOTORIE

Al termine del terzo anno di studio lo studente dovrà essere in grado di:

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.

- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.
- Praticare due sport di squadra e due sport individuali migliorando le conoscenze teoriche, tecniche e tattiche degli sport trattati.
- Conoscere sommariamente gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati.
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione.
- Aver acquisito conoscenze rispetto ad un sano e corretto stile di vita
- Aver acquisito conoscenze e sensibilità rispetto alle problematiche legate alla salvaguardia dell'ambiente

CLASSE QUINTA SCIENZE MOTORIE

- Al termine del quinto anno lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:
- La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
- Un significativo miglioramento delle capacità coordinative in situazioni complesse;
- Di praticare almeno due giochi sportivi verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Di saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.
- Di conoscere e di essere consapevole degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- Conoscere i principi fondamentali per una corretta alimentazione e per un sano stile di vita.
- Conoscere le principali norme di primo soccorso e prevenzione infortuni.
- Di impegnarsi in attività ludiche e sportive in contesti diversificati, non solo in palestra e sui campi di gioco, ma anche all'aperto, per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente naturale e di aver un comportamento responsabile verso il comune patrimonio ambientale per la sua tutela.

4. Scienze motorie CONTENUTI DISCIPLINARI INTERCLASSE

Il Dipartimento stabilisce i seguenti argomenti da sviluppare e/o approfondire tra classi in parallelo:

NB La scuola ha tre sedi e le tre sedi hanno possibilità completamente diverse tra loro. Spazi e materiale didattico sono DIVERSI in sede centrale rispetto alla sede del Buon Pastore e di via Paladini. Pertanto i contenuti disciplinari saranno diversi a seconda della sede frequentata dagli studenti e a discrezione dei docenti di scienze motorie.

Classi Prime	-giochi di squadra - sport individuali- -sviluppo delle capacità condizionali e coordinative ,
Classi Seconde	-giochi di squadra - sport individuali- -sviluppo delle capacità condizionali e coordinative ,
Classi Terze	- giochi di squadra

	- sport individuali- -sviluppo delle capacità condizionali e coordinative: perfezionamento e metodi per lo sviluppo -studio del corretti comportamenti per il raggiungimento di un corretto stile di vita -conoscere, attraverso le attività sportive comportamenti responsabili per la salvaguardia dell'ambiente
Classi Quarte	- giochi di squadra - sport individuali- -sviluppo delle capacità condizionali e coordinative: perfezionamento e metodi per lo sviluppo -studio del corretti comportamenti per il raggiungimento di un corretto stile di vita -conoscere, attraverso le attività sportive comportamenti responsabili per la salvaguardia dell'ambiente -prevenzione degli infortuni e primo soccorso
Classi Quinte	-giochi di squadra - sport individuali- -sviluppo delle capacità condizionali e coordinative : perfezionamento e metodi per lo sviluppo -studio del corretti comportamenti per il raggiungimento di un corretto stile di vita -conoscere, attraverso le attività sportive comportamenti responsabili per la salvaguardia dell'ambiente -prevenzione degli infortuni e primo soccorso

5. SCIENZE MOTORIE METODOLOGIE

x	Lezione frontale (presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche)	x	Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo)
x	Lezione interattiva (discussioni sui libri o a tema, interrogazioni collettive)		Problem solving (definizione collettiva)
x	Lezione multimediale (utilizzo della LIM, di PPT, di audio video)	x	Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo)
x	Lezione / applicazione	x	Esercitazioni pratiche
	Lettura e analisi diretta dei testi		Altro _____

6. SCIENZE MOTORIE MEZZI, STRUMENTI, SPAZI

x	Libri di testo		Registratore		Cineforum
	Altri libri		Lettore DVD		Mostre
x	Dispense, schemi	x	Computer	x	Visite guidate
	Dettatura di appunti	x	Laboratori		Stage
x	Videoproiettore/LIM		Biblioteca		Altro _esperienze di competizioni sportive_

7. CRITERI DI VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE

Per la valutazione saranno adottati i criteri stabiliti dal PTOF d'Istituto e le griglie elaborate dal Dipartimento ed **allegate alla presente programmazione**. La valutazione terrà conto di:

x	Livello individuale di acquisizione di conoscenze	x	Impegno
x	Livello individuale di acquisizione di abilità e competenze	x	Partecipazione
x	Progressi compiuti rispetto al livello di partenza	x	Frequenza
x	Interesse	x	Comportamento
NUMERO MINIMO DI VERIFICHE SCRITTE PER QUADRIMESTRE		N. (da effettuare solo in caso di esonero dalle attività pratiche o in caso di	

	lezione teorica)				
NUMERO MINIMO DI VERIFICHE ORALI PER QUADRIMESTRE	N. (da effettuare solo in caso di esonero dalle attività pratiche o in caso di lezioni teoriche)				
NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PRATICHE PER QUADRIMESTRE	N.2				
TIPOLOGIA DI VERIFICA					1° periodo 2° periodo
	Analisi del testo	X	Test strutturato		
	Saggio breve	X	Risoluzione di problemi		
	Articolo di giornale	x	Prova pratica		
	Tema - relazione	x	Interrogazione		
x	Test a risposta aperta	X	Simulazione colloquio		
X	Test semistrutturato		Altro _____		

8. ALTRO

In caso di studenti con esonero dalle attività pratiche possono essere anche altre tipologie di verifica

CRITERI di VALUTAZIONE SCIENZE MOTORIE

- Valutazione delle conoscenze teoriche e teorico-pratiche
- Valutazione delle abilità e dei miglioramenti acquisiti (capacità coordinative e condizionali)
- Valutazione dei livelli di apprendimenti tecnico-pratici rapportati alla realtà psico-fisica degli alunni
- Valutazione della qualità della partecipazione (rispetto delle regole, consapevolezza, collaborazione, senso di responsabilità, accettazione e rispetto dei compagni, uso dei materiali didattici)

indicatori	Gravemente insufficiente	insufficiente	sufficiente	discreto	buono	Ottimo-eccellente
	1-4	4-5	6	7	8-9	9-10
Conoscenze teoriche (anche per studenti esonerati e con disabilità motorie)	Inesistenti o molto scorrette e lacunose	Imprecise e frammentarie	Sostanzialmente corrette, ma superficiali, terminologia non appropriata	Organiche e chiaramente esposte	Approfondite, espresse con terminologia appropriata	Molto approfondite e frutto di un percorso individuale di ricerca e rielaborazione critica, terminologia appropriata
Abilità motorie riferite alle capacità coordinative ed agli apprendimenti tecnici specifici	Si rifiuta di eseguire qualsiasi attività motoria, anche la più semplice.	Schemi motori poco efficaci, le capacità coordinative non consentono il completo raggiungimento degli obiettivi coordinativi richiesti.	Dimostra di saper eseguire coordinazioni semplici raggiungendo almeno in parte gli obiettivi coordinativi richiesti	Realizza schemi motori coordinati ma non sempre riesce a trasferirli in modo efficace.	Ben strutturati le capacità coordinative e gli schemi motori, efficaci e autonome le applicazioni nella pratica motoria	Capacità coordinative ottime. Applicazione autonoma, versatile e creativa degli schemi motori di base
Abilità motorie riferite alle capacità condizionali	Si rifiuta di eseguire qualsiasi attività motoria, anche la più semplice.	Limitata capacità di sopportare carichi di lavoro e non raggiungimento degli obiettivi minimi richiesti.	Sufficiente capacità di sopportare carichi di lavoro con raggiungimento degli obiettivi minimi richiesti.	Discreto, anche se non omogeneo, sviluppo di tutte le capacità condizionali	Buone ottime prestazioni atletiche pur limitatamente ad alcune capacità condizionali	Completa preparazione atletica con performance di elevato livello
Qualità della partecipazione (consapevolezza del compito assegnato, collaborazione, partecipazione, senso di responsabilità, accettazione)	Estraneità, disturbo, mancanza di rispetto delle regole e dei compagni.	Mancanza di collaborazione, passività, scarso rispetto delle regole e dei compagni.	Partecipazione al dialogo educativo discontinua e non sempre adeguata, collaborazione occasionale con i compagni, alterno rispetto delle regole	Partecipazione attiva, ruolo aggregante, rispetto diligente delle regole e dei compiti assegnati.	Partecipazione vivace e produttiva, ruolo aggregante e responsabile, rispetto	Partecipazione propositiva e costruttiva, ruolo trainante, rispetto maturo e responsabile delle regole

one e rispetto delle regole e dei compagni.					consapevole delle regole	
Impegno e progressi nel rendimento	Scarso e progressi insignificanti	Saltuario e progressi incostanti	Limitato, progressi settoriali	Costante con apprezzabili progressi	Costante e collaborativo, evidenti progressi	Serio e costruttivo, notevoli progressi

Roma 10 settembre 2025

Il coordinatore del Dipartimento A050-A048

VALERIO MEDORI
(A048 SCIENZE MOTORIE)

I docenti del Dipartimento:

Docenti A048: ROSATI ILARIA, FERRAZZI SIMONE, D'ANDREA DANILO, UBALDI FRANCESCA, CALABRESE MAURO, CATALANO SANDRA, NOVIELLO MARCO, BIGIONI NICOLETTA, MEDORI VALERIO, MANGANELLI MANUELA.

Docenti A050: MARTINO ANTONIO, MARROCCO PAOLO, COLA CARMEN, RIZZO VALERIA, CARETTA LUCA, SAVARESE LAURA. ZAGHI DANIELA

ALLEGATI: MODULI DISCIPLINARI N.12

(Ripetere lo schema per ogni modulo)

**** Legenda terminologia** (Quadro europeo delle Qualifiche e dei Titoli:EQF):

Competenze: Indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia.

Abilità: Indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi; le abilità sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti).

Conoscenze: Indicano il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono l'insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative a un settore di studio o di lavoro; le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche.

***** Legenda compilazione modulo:**

MODULO N.	Materia	Classe

TITOLO: Scrivere il titolo			
DURATA / PERIODO Indicare il numero di ore complessive e/o il mese in cui viene svolto il modulo.	METODOLOGIA Elencare le strategie didattiche progettate per il modulo (frontalità, lavoro di gruppo, simulazione, attività di laboratorio, ecc.).	STRUMENTI Elencare i principali strumenti: libri di testo, appunti, dispense, LIM, computer, videoproiezione, ecc.	VERIFICHE Indicare la tipologia: orali, scritte, test, ecc.
Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	
Capacità di interpretazione, gestione e produzione, guidate o autonome, di quanto appreso in questo modulo.	Elementi di conoscenza applicati operativamente: cosa bisogna saper fare con i contenuti appresi in questo modulo.	Contenuti disciplinari: cosa si deve conoscere e sapere in questo modulo.	

*** MODULO N. 1		Materia	Classe
		Scienze motorie	1
TITOLO: Analisi della situazione di partenza			
PERIODO/DURATA Inizio 1 quadrimestre e 6 ore	METODOLOGIA Lavoro di gruppo Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo)	STRUMENTI Cronometri, bindelle metriche, computer, spazi adeguati.	VERIFICHE Prove pratica Osservazione durante il lavoro di gruppo
Competenze	Abilità/Capacità		Conoscenze
Acquisire una visione organica e consapevole del proprio corpo. Conoscere e usare il linguaggio specifico della materia. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi.	Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita.		Prendere coscienza del proprio corpo. Essere consapevoli delle proprie capacità motorie.

2.

3.

*** MODULO N. 2		Materia	Classe
		Scienze motorie	Tutte le classi
TITOLO: Sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza, mobilità, velocità)			
PERIODO/D URATA 1 quadrimestre 2 quadrimestre 20 ore	METODOLOGIA Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	STRUMENTI Esercizi a Corpo libero Esercizi con piccoli e grandi attrezzi	VERIFICHE Prove pratiche Test motori Creazione di esercitazioni a cura degli studenti (solo quarte e quinte classi)
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Applicare norme di protezione ambientale e sicurezza per garantire il benessere psicofisico Acquisire una visione organica e consapevole del proprio corpo. Conoscere e usare il linguaggio specifico della materia. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi. Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.		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.	Conoscere la classificazione delle capacità condizionali. Conoscere i metodi di allenamento. (solo quarte e quinte classi)

*** MODULO N. 3		Materia	Classe
		Scienze motorie	Tutte le classi con esercizi in progressione di difficoltà
TITOLO: Sviluppo delle capacità coordinative			
PERIODO/DURATA Primo e secondo quadrimestre 20 ore	METODOLOGIA Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	STRUMENTI Esercizi a Corpo libero Esercizi con piccoli e grandi attrezzi	VERIFICHE Esercitazioni pratiche
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Conoscere e usare il linguaggio specifico della materia. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi. Acquisire una visione organica e consapevole del proprio corpo. Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche..		Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.	Conoscere la classificazione delle capacità coordinative e qualche esercitazioni specifiche per svilupparle.

*** MODULO N. 4		Materia	Classe
		Scienze motorie	Tutte le classi con esercizi in crescendo di difficoltà
TITOLO: Gioco di squadra: PALLAVOLO/BASKET/CALCETTO			
PERIODO/DURATA 1 e 2 quadrimestre 20 ore volley 10 ore basket 10 ore calcetto	METODOLOGIA Lezione frontale Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	STRUMENTI Piccoli attrezzi (palle) Spazi adeguati Rete di pallavolo e canestro di basket Palle mediche Tappetini conetti	VERIFICHE Prove pratiche e Osservazione durante il gioco
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Applicare norme di protezione ambientale e sicurezza per garantire il benessere psicofisico Acquisire una visione organica e consapevole del proprio corpo. Conoscere e usare il linguaggio specifico della materia. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi		-Assumere ruoli all'interno di un gruppo. -Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità. -Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi. -Saper svolgere compiti di giuria e arbitraggio.	Conoscere i fondamentali della disciplina Conoscere le regole degli sport praticati. Conoscere le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato.

MODULO N. 5		Materia	Classe
		Scienze motorie	Tutte le classi
TITOLO: Io SPORT E IL FAIR PLAY			
PERIODO/DURATA Tutto l'anno scolastico 10 ore	METODOLOGIA Lezione frontale Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	STRUMENTI Attrezzatura specifica degli sport prescelti	VERIFICHE Osservazione del comportamento durante le attività pratiche
Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	
Applicare norme di protezione ambientale e sicurezza per garantire il benessere psicofisico Conoscere e usare il linguaggio specifico della materia. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi	Saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e con vero fair play. Conoscere il regolamento tecnico degli sport praticati. Mettere in atto comportamenti collaborativi e leali (fair play). Mettere in atto comportamenti responsabili, autocontrollo, disponibilità nei confronti dei compagni e degli avversari Conoscere il significato di prevenzione degli infortuni.	- Saper applicare e 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.	

MODULO N. 6		Materia	Classe
		Scienze motorie	1-2-3
TITOLO: ORIENTEERING			
PERIODO/DURATA 2 quadrimestre: Da febbraio a maggio 8 ore	METODOLOGIA Lezione frontale Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	STRUMENTI Mappa di orienteering (dalla scuola al parco) Lanterne Punzoni Testimoni cartacei bussole	VERIFICHE Test su percorsi cronometrati Test sulla simbologia e l'interpretazione della mappa Test pratici sull'uso della bussola
Competenze	Abilità/Capacità	Conoscenze	
Conoscere e usare il linguaggio specifico della materia. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi. Acquisire una visione organica e consapevole del proprio corpo. Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.. Essere in grado di muoversi consapevolmente in ambiente naturale	Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica.(resistenza) Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione. Imparare a leggere una carta di orienteering Imparare ad usare la bussola	Conoscere i fondamentali della disciplina Conoscere le regole degli sport praticati. Conoscere le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato. Conoscere l'ambiente naturale.	

MODULO N. 7		Materia	Classe
		Scienze motorie	1-2-3
TITOLO: ATLETICA LEGGERA			
PERIO DO/DURATA	METODOLOGIA	STRUMENTI	VERIFICHE
2 quadrimestre : Da febbraio a maggio 16 ore	Lezione frontale Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	Cronometri Bindelle metriche Ostacoli Ostacoli over Blocchi di partenza Pistino d'atletica o spazi adeguati Pesi Palle mediche	Prove pratiche
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Conoscere e usare il linguaggio specifico della materia. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi. Acquisire una visione organica e consapevole del proprio corpo. Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche. Essere in grado di muoversi consapevolmente in spazi diversi a seconda della specialità (pistino, pedane)		Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica. (resistenza, velocità, forza) Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione. Applicare schemi motori semplici come correre, saltare e lanciare adattandoli alle varie specialità dell'atletica.	Conoscere i fondamentali della disciplina Conoscere le regole degli sport praticati. Conoscere le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato. Conoscere le regole sulla sicurezza legate alle specialità dell'atletica

*** MODULO N. 8		Materia	Classe
		Scienze motorie	Tutte le classi
TITOLO: I giochi di RACCHETTA			
PERIODO/DURATA	METODOLOGIA	STRUMENTI	VERIFICHE
1 e 2 quadrimestre 20 ore	Lezione frontale Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	Piccoli attrezzi (palle, racchette) Spazi adeguati Rete da mini tennis, tavoli tennis tavolo	Prove pratiche e Osservazione durante il gioco
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Saper utilizzare il linguaggio specifico della materia. Essere in grado di organizzare e/o partecipare a piccoli tornei di classe o interclasse Applicare norme di protezione ambientale e sicurezza per garantire il benessere psicofisico Acquisire una visione organica e consapevole del proprio corpo. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi		-Assumere individualmente ruoli specifici in relazione alle proprie potenzialità. -Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi. -Saper svolgere compiti di giuria e arbitraggio.	Conoscere gli esercizi fondamentali della disciplina Conoscere le regole degli sport praticati. Conoscere le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato.

MODULO N. 9		Materia	Classe
		Scienze motorie	1-2-3
TITOLO: ARRAMPICARE			
PERIODO/DURATA 1e/o 2 quadrimestre: 8 ore	METODOLOGIA Lezione frontale Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	STRUMENTI Spalliera Quadro svedese Scale Uscita su pareti artificiali d'arrampicata	VERIFICHE Prove pratiche Osservazione degli allievi sulle attività di sicurezza legate alle attività
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Conoscere e usare il linguaggio specifico della materia. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi. Acquisire una visione organica e consapevole del proprio corpo. Conoscere le potenzialità e i limiti del movimento del proprio corpo e le implicazioni fisiologiche. Essere in grado di muoversi consapevolmente e in sicurezza		Controllare il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione. Controllare l'emotività.	Conoscere i fondamentali della disciplina Conoscere le capacità tecniche sottese all'attrezzo utilizzato. Conoscere le regole sulla sicurezza legate agli attrezzi utilizzati.

MODULO N. 10		Materia	Classe
		Scienze motorie	Tutte le classi con esercizi in progressione di difficoltà
TITOLO: COMUNICAZIONE NON VERBALE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO			
PERIODO/DURATA Dicembre gennaio 8 ore	METODOLOGIA Lezione frontale Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo) Esercitazioni pratiche	STRUMENTI Basi musicali Impianti per l'ascolto della musica tappetini	VERIFICHE Prove pratiche
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Vivere positivamente il proprio corpo. Gestire l'espressività corporea quale manifestazione dell'identità personale e culturale. Utilizzare la comunicazione corporea in vari contesti relazionali. Arricchire il bagaglio dei codici espressivi non verbali.		- Conoscere elementi di comunicazione non verbale. - Conoscere codici di espressività corporea quali posture, movimenti del corpo, gesti, gesti codificati. - Tecniche di utilizzazione del linguaggio del corpo.	- Saper utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti. - Saper assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo. - Saper leggere criticamente e decodificare i propri messaggi corporei e quelli altrui. - Saper comprendere i linguaggi non verbali codificati in campo sportivo.

*** MODULO N. 11		Materia	Classe
		Scienze motorie	4-5
TITOLO: la prevenzione degli infortuni e primo soccorso			
PERIODO/DURATA DICEMBRE-GENNAIO 6 ore	METODOLOGIA Lezione frontale Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo) Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo)	STRUMENTI Libri di testo, computer, laboratori, dispense	VERIFICHE Orali, test scritti
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Applicare norme di protezione ambientale e sicurezza per garantire il benessere psicofisico Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi		Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.

*** MODULO N. 12		Materia	Classe
		SCIENZE MOTORIE	4-5
TITOLO: SALUTE E BENESSERE			
PERIODO/DURATA PRIMO- SECONDO QUADRIMESTRE 8 ore	METODOLOGIA Lezione frontale Attività di laboratorio (esperienza individuale o di gruppo)	STRUMENTI Libri di testo, computer, laboratori, dispense	VERIFICHE Orali, test scritti
Competenze		Abilità/Capacità	Conoscenze
Essere in grado di applicare autonomamente un corretto stile di vita che riguardi l'utilizzazione dello sport e dell'alimentazione		- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. - Pianificare e seguire una strategia personale per acquisire corrette abitudini e corretti stili di vita.	-Conoscere il concetto di salute dinamica. - Conoscere i rischi della sedentarietà ed i principali effetti del movimento sui più importanti apparati del corpo umano. - Conoscere i principi di una sana e corretta alimentazione. -Conoscere i benefici apportati dalle singole attività sportive