

LICEO ARTISTICO STATALE CARAVAGGIO

DIPARTIMENTO di SCIENZE MOTORIE

PRIMO BIENNIO – SECONDO BIENNIO – QUINTO ANNO

PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE.

Anno scolastico

2019/2020

Il piano di lavoro per gli alunni del triennio terrà conto della maggiore maturità psicofisica e tenderà a un dialogo educativo basato oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per il biennio, anche sulla conoscenza dei principi teorico-scientifici, che sono alla base di tutte le attività di movimento.

Le attività pratiche riguarderanno più da vicino le tecniche specifiche delle diverse discipline sportive, per il raggiungimento di una motricità finalizzata all'apprendimento delle abilità motorie dei vari sport.

Pertanto si tenderà a:

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.
- Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- Facilitare l'acquisizione di una cultura sportiva che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

OBIETTIVI FORMATIVI

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico, tramite: il rispetto delle regole, la collaborazione, l'assunzione di ruoli e il senso di responsabilità e di giustizia.

COMPETENZE

Sono stati identificati tre moduli nell'ambito dei quali sono state individuate le competenze generali da raggiungere. Successivamente sono state definite le conoscenze e le abilità relative alle singole competenze con riferimento ai descrittori per la valutazione dei diversi livelli.

METODI E MEZZI

In linea generale, si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti. Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell'intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato. Inoltre si cercherà di coinvolgere e stimolare un numero sempre maggiore di allievi alla pratica sportiva, organizzando partite e tornei interni (anche al gruppo-classe), affidando agli allievi, eventualmente esonerati, o con problemi occasionali, compiti di giuria, organizzazione o arbitraggio. Se possibile si organizzeranno uscite didattiche.

VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche formative avverranno tramite: lezioni dialogate, esercitazioni pratiche, brevi questionari.

Le verifiche sommative si effettueranno tramite: interrogazioni orali, prove pratiche, test, prove strutturate. Si prevedono di massima due verifiche per quadrimestre.

La valutazione quadrimestrale, sarà espressa con un voto unico in tutte le classi, sia al primo che al secondo quadrimestre.

Pertanto la valutazione quadrimestrale e finale, come si evince dalle tabelle sotto riportate, sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà altresì conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e l'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

CLASSI PRIME

MODULO 1 : Il corpo umano con le sue espressività e possibilità di movimento			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.	Conoscere il proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini motorie e le proprie potenzialità. (Segmenti corporei, assi e piani, posizioni, movimenti, cenni di anatomia umana)	Saper eseguire determinati esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo. Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o a gruppo. Attività e giochi a gruppo e a squadra di abilità e destrezza, con e senza l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.	4 Non conosce il proprio corpo, i segmenti corporei, non conosce l'immagine del proprio corpo. Si rifiuta di svolgere gli esercizi proposti o mostra grosse difficoltà nell'esecuzione degli stessi.
			5 Conosce in maniera lacunosa o parziale: i segmenti corporei; posizioni e possibili movimenti del proprio corpo. Esegue le attività proposte in modo incostante, impreciso e con qualche difficoltà.
			6 Conosce in maniera parziale, ma sufficiente il proprio corpo: i segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti sup. e inf. Riesce a svolgere esercizi e attività proposte anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce il proprio corpo: i segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti e del tronco. Esegue alcuni esercizi e attività proposte in modo corretto.
			8 Conosce: l'immagine del proprio corpo, ossa e articolazioni principali. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo. Esegue gli esercizi e le attività in modo corretto.
			9 Ha preso coscienza della propria corporeità (immagine del proprio corpo; ossa e articolazioni principali; vizi di portamento). Sa eseguire gli esercizi che: aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo e stimolano la percezione della propria lateralità. Esegue esercizi e attività in modo corretto, fluido e sicuro.
			10 Ha preso coscienza della propria corporeità (immagine del proprio corpo e delle diverse percezioni; ossa e articolazioni principali; vizi di portamento). Sa eseguire gli esercizi che: aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando anche il suo contributo.

MODULO 2 : Capacità condizionali, coordinative ed attività sportive.			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole delle		Sviluppare e migliorare almeno una	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai

<p>attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria (fisica).</p> <p>Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.</p>	<p>Conoscere le diverse capacità motorie. (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennistavolo o badminton. (Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento)</p>	<p>qualità motoria rispetto ai livelli di partenza.</p> <p>Corse lente e corse a varie andature.</p> <p>Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo.</p> <p>Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra.</p> <p>Avviarsi alla pratica di almeno uno sport individuale e di squadra.</p> <p>Esercizi, individuali, a coppie e a gruppo, sui fondamentali di gioco.</p> <p>Giochi, partite, tornei interni.</p> <p>Esercizi di riscaldamento specifici.</p> <p>Eventuali gare per i Campionati studenteschi.</p>	<p>livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte.</p> <p>5</p> <p>Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività.</p> <p>6</p> <p>Conosce in modo sommario le qualità motorie e le regole di almeno uno sport. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni raggiungendo il minimo richiesto. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione.</p> <p>7</p> <p>Conosce le qualità motorie e gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.</p> <p>8</p> <p>Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce le tecniche di riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.</p> <p>9</p> <p>Conosce le diverse qualità motorie e la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra, conosce i regolamenti e li applica. Conosce e sa eseguire un riscaldamento. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.</p> <p>10</p> <p>Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative dei fondamentali individuali e delle principali tattiche e la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. E' consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria.. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei.</p>
--	--	--	--

CLASSI SECONDE

MODULO 1 : Il corpo umano con le sue espressività e possibilità di movimento			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.	Conoscere il proprio corpo, le proprie attitudini motorie, le proprie potenzialità, i propri limiti. Riconoscere i segnali sensoriali del corpo quale sintomo di variazioni fisiologiche (ad es. frequenza cardiaca, senso di fatica. (Cenni sugli apparati locomotore, circolatorio e respiratorio)	Saper eseguire determinati esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo. Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o a gruppo. Attività e giochi a gruppo e a squadra di abilità e destrezza, con e senza l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.	4 Non conosce il proprio corpo, le proprie potenzialità. Non conosce l'immagine, né i segnali sensoriali del proprio corpo. Si rifiuta di svolgere gli esercizi proposti o mostra grosse difficoltà nell'esecuzione degli stessi..
			5 Conosce in maniera lacunosa o parziale l'apparato locomotore. Esegue le attività proposte in modo incostante, impreciso e con qualche difficoltà.
			6 Conosce in maniera parziale, ma sufficiente il proprio corpo: ossa degli arti e del tronco, articolazioni principali. Esegue esercizi e attività proposte anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce il proprio corpo e riconosce in parte i suoi segnali. Conosce la struttura dell'apparato locomotore, circolatorio e respiratorio in generale. Esegue alcuni esercizi e attività proposte in modo corretto.
			8 Conosce il proprio corpo e riconosce in parte i suoi segnali. Conosce la struttura dell'apparato locomotore, circolatorio e respiratorio. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo. Esegue esercizi e attività in modo corretto.
			9 Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali. Ha preso coscienza della propria corporeità. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto.
			10 Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali, le potenzialità e i limiti. Ha preso coscienza della propria corporeità. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando il suo contributo.

MODULO 2 : Capacità condizionali, coordinative ed attività sportive.			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una capacità condizionale e di una capacità coordinativa. Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.	Conoscere le diverse capacità motorie. (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennistavolo o badminton. (Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento)	Sviluppare e migliorare almeno una qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra. Avviarsi alla pratica di almeno uno sport individuale e di squadra. (Esercizi, individuali, a coppie e a gruppi, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento specifici. Eventuali gare per i Campionati studenteschi.	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie e le regole degli sport. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività.. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. le regole degli sport. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie e le regole di almeno uno sport. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni raggiungendo il minimo richiesto, anche se con qualche imprecisione. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione
			7 Conosce le qualità motorie e gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.
			8 Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base, le dinamiche di gioco, e le tecniche e le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune.
			9 Conosce le diverse qualità motorie, i limiti della propria mobilità, la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra. Conosce e applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa eseguire un riscaldamento. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative, la tecnica: di almeno uno sport individuale e di squadra; dei fondamentali individuali e delle principali tattiche. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. E' consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria e sa selezionare gli esercizi più idonei. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei.

CLASSI TERZE

MODULO 1: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie. (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere l'importanza del riscaldamento.	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento di almeno una capacità condizionale e una capacità coordinativa rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra.	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie. Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie e dei principi alla base del riscaldamento. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.

MODULO 2: Salute , benessere ed attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
<p>Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale. Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennistavolo o badminton. (Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento) Conoscere le droghe legali: alcool e tabagismo. Integratori alimentari e doping: storia e caratteristiche delle sostanze dopanti.</p>	<p>Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti. Applicare principi per un corretto stile di vita. (Attività motoria e sportiva; attività in ambiente naturale; rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente).</p>	<p>4</p> <p>Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte. Non conosce o conosce in modo approssimativo gli argomenti trattati. Si rifiuta di applicare elementari principi per un corretto stile di vita e partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.</p>
			<p>5</p> <p>Conosce in maniera lacunosa e parziale gli argomenti trattati e le regole degli sport. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. E non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>6</p> <p>Conosce in modo sommario gli argomenti trattati e le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti corretti.</p>
			<p>7</p> <p>Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport, e dei danni derivanti dall'uso (e abuso) di alcool e fumo. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Conosce le principali differenze tra sostanze dopanti e integratori.</p>
			<p>8</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune. Conosce i danni derivanti dall'uso (e abuso) di alcool e fumo. Conosce le differenze tra sostanze dopanti e integratori. Accetta e applica norme di comportamento corrette.</p>
			<p>9</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale, applica le regole collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Conosce gli effetti dell'alcool e del fumo nell'organismo e le differenze tra sostanze dopanti e integratori. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.</p>
			<p>10</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Conosce: gli effetti dell'alcool e del fumo nell'organismo; le differenze tra integratori alimentari e sostanze dopanti, e i danni di quest'ultimi. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.</p>

CLASSI QUARTE

MODULO 1: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie. (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere l'importanza del riscaldamento.	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento di almeno una capacità condizionale e una capacità coordinativa rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente e prolungate, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra.	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le diverse qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie (condizionali e coordinative). Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie e dei principi alla base del riscaldamento. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.

MODULO 2: Salute - Benessere - Attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
<p>Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale. Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennistavolo o badminton. (Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento) Elementi di primo soccorso, cenni sulla prevenzione di infortuni o traumi durante l'attività fisica. Cenni su una corretta alimentazione. Etica dello sport (Sport e spettacolo, sport e politica, sponsor).</p>	<p>Saper praticare almeno uno sport di squadra e una disciplina individuale. Esercizi, individuali, a coppie e a gruppo, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento specifici.</p> <p>Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti. Applicare principi per un corretto stile di vita. (Attività motoria e sportiva; attività in ambiente naturale; rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente).</p>	<p>4</p> <p>Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte. Si rifiuta di applicare elementari principi per un corretto stile di vita e partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.</p>
			<p>5</p> <p>Conosce in maniera lacunosa e parziale le regole degli sport e gli argomenti trattati. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco, alle varie attività e non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>6</p> <p>Conosce in modo sommario gli argomenti trattati, le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti..</p>
			<p>7</p> <p>Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport e le norme principali di primo soccorso. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Partecipa alle varie attività, mettendo in pratica comportamenti corretti, per prevenire infortuni.</p>
			<p>8</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento. Conosce le norme di primo soccorso ed ha acquisito atteggiamenti corretti nello svolgimento delle attività proposte. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune</p>
			<p>9</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Sa applicare le principali regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.</p>
<p>10</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Sa applicare le regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.</p>			

CLASSI QUINTE

MODULO 1: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie. (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere l'importanza del riscaldamento.	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità motorie (condizionali e coordinative) rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra.	4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie. Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Sa riconoscere le capacità motorie inerenti una disciplina sportiva. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.
			10 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Sa organizzare un programma di miglioramento per almeno una capacità motoria.

MODULO 2: Salute - Benessere - Attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
<p>Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale.</p> <p>Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.</p>	<p>Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennistavolo o badminton. (Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento) Cenni sugli elementi di primo soccorso per la prevenzione di possibili infortuni o traumi durante l'attività fisica. Alimentazione.</p>	<p>Saper praticare almeno uno sport di squadra e una disciplina individuale. Esercizi, individuali, a coppie e a gruppo, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento. Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti posturali scorretti. Applicare principi per un corretto stile di vita. (Attività motoria e sportiva; attività in ambiente naturale; rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente).</p>	<p>4</p> <p>Non conosce o conosce in modo approssimativo gli argomenti e le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi, le attività proposte, l'applicazione di elementari principi per un corretto stile di vita. Partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.</p>
			<p>5</p> <p>Conosce in maniera lacunosa e parziale le regole degli sport e gli argomenti teorici trattati. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. Non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>6</p> <p>Conosce in modo sommario le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Conosce in modo sommario gli argomenti trattati. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.</p>
			<p>7</p> <p>Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Conosce le norme di primo soccorso e le principali regole per una corretta alimentazione. Partecipa alle varie attività, mettendo in pratica comportamenti corretti, per prevenire infortuni.</p>
			<p>8</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento, le norme di primo soccorso e le norme di una corretta alimentazione. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune. Mette in atto comportamenti per tutelare la sicurezza propria ed altrui. E' in grado di applicare principi per la tutela della salute anche alimentare..</p>
			<p>9</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco di squadra e uno sport individuale. Conosce e applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Sa applicare le principali regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Svolge attività codificate e non, nel rispetto della propria e della altrui incolumità. È consapevole dei disturbi alimentari e dei relativi danni. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.</p>
<p>10</p> <p>Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco di squadra e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Sa affrontare una gara, dalla preparazione sino alla sua realizzazione, trovando la giusta motivazione. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e sa agire in caso di infortunio. È consapevole dei disturbi alimentari e dei relativi danni. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.</p>			

Docente Coordinatore
Prof.ssa Ilde Lalli