

**CURRICOLO VERTICALE DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2020/2021  
PRIMO BIENNIO .**

**TITOLO DEL MODULO:**

**A. *Potenziamento delle capacità condizionali***

**TEMPI DI SVOLGIMENTO:**

**I quadrimestre e II quadrimestre**

**PREREQUISITI :**

- \_Essere in grado di definire le capacità condizionali e saper individuare le attività per migliorarle.
- \_RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- \_FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

UU.DD.:	ARGOMENTI
1 U.D. : RESISTENZA	Esercitazioni individuali e a gruppi per il miglioramento della capacità aerobica.
2 U.D. : FORZA	Esercizi a corpo libero, carico naturale e/o ai grandi e piccoli attrezzi; individuali e/o a coppie
3 U.D. :VELOCITA'	Andature preatletiche, esercizi tecnici di corsa, corsa veloce con partenza dalle varie stazioni, staffette, circuiti a tempo.
4 U.D.: MOBILITA' ARTICOLARE	Esercizi a corpo libero, ai piccoli e grandi attrezzi; individuali e a coppie.

<u>COMPETENZE</u>	<u>CONOSCENZE</u>	<u>ABILITA'</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Individua le attività che sviluppano le diverse capacità condizionali</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Conosce e sa definire le capacità condizionali</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali.</u></li> </ul>

\* Le competenze, le conoscenze e le abilità per ogni U.D

AZIONI/ATTIVITA' DEL DOCENTE	AZIONI/ATTIVITA' DELLO STUDENTE
• Spiega teoricamente e/o praticamente	• Ascolta/studia ed esegue il compito
• Fa eseguire il compito richiesto	• Chiede spiegazioni se necessario
• Osserva e corregge	• Chiede spiegazioni se necessario
• Incoraggia e coinvolge	• Si allena con la ripetizione

\*Le azioni/attività del docente e dello studente per ogni U.D. e /o compito di realtà

MEZZI E STRUMENTI	SPAZI
• Libro di testo	• Aula scolastica, palestra,stadio, spazi esterni.
• LIM	
• Materiale fornito in fotocopia	

VALUTAZIONE	RECUPERO	APPROFONDIMENTO
<u>Griglie di dipartimento</u>	<u>In itinere</u>	<u>Nessuno</u>

<b>TITOLO DEL MODULO:</b> <b>B. Sviluppo delle capacità coordinative</b>
---

<b>TEMPI DI SVOLGIMENTO:</b> <b>I quadrimestre e II quadrimestre</b>
---

<b>PREREQUISITI :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Essere in grado di definire le capacità coordinative in generale e saper individuare le attività per migliorarle.</li> <li>– Essere in grado di svolgere gli esercizi, pur con qualche imprecisione.</li> </ul>

UU.DD.:	ARGOMENTI
1 U.D. :LA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE	Esercitazioni individuali e a gruppi per il miglioramento della coordinazione, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.
2 U.D. LA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE	Esercizi a corpo libero, carico naturale e/o ai grandi e piccoli attrezzi; individuali e/o a coppie
3 U.D. :L'EQUILIBRIO	Esercizi a corpo libero, ai piccoli e grandi attrezzi; individuali e a coppie.

- Conosce e sa definire le capacità coordinative in generale

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Individua le attività che sviluppano le diverse capacità coordinative</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Conosce e sa definire le capacità coordinative in generale</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Attua e coordina una serie di movimenti in situazioni variabili</u></li> </ul>

\* Le competenze, le conoscenze e le abilità per ogni U.D

AZIONI/ATTIVITA' DEL DOCENTE	AZIONI/ATTIVITA' DELLO STUDENTE
• Spiega teoricamente e/o praticamente	• Ascolta/studia ed esegue il compito
• Fa eseguire il compito richiesto	• Chiede spiegazioni se necessario
• Osserva e corregge	• Chiede spiegazioni se necessario
• Incoraggia e coinvolge	• Si allena con la ripetizione

\*Le azioni/attività del docente e dello studente per ogni U.D. e /o compito di realtà

MEZZI E STRUMENTI	SPAIZI
• Libro di testo	• Aula scolastica, palestra,stadio, spazi esterni.
• LIM	
• Materiale fornito in fotocopia	

VALUTAZIONE	RECUPERO	APPROFONDIMENTO
Griglie di dipartimento	In itinere	Nessuno

**TITOLO DEL MODULO:**

**C. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

**TEMPI DI SVOLGIMENTO:**

**I quadrimestre e II quadrimestre**

**PREREQUISITI :**

Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta.

Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di Squadra.

UU.DD.:	ARGOMENTI
<b>1 U.D. :: GIOCHI DI SQUADRA</b>	Esercitazioni individuali e a gruppi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra, degli sport proposti.
<b>2 U.D. : DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI</b>	Esercizi a corpo libero, carico naturale e/o ai grandi e piccoli attrezzi, per il miglioramento della tecnica della disciplina proposta.

<u>COMPETENZE</u>	<u>CONOSCENZE</u>	<u>ABILITA'</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Sa individuare gli errori di esecuzione più evidenti</u></li> <li>• <u>Sa applicare e rispettare le regole basilari</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Conosce le regole principali dei giochi sportivi e delle eventuali attività individuali proposte</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Esegue i fondamentali individuali dei giochi di squadra proposti e i gesti tecnici di base delle attività affrontate</u></li> </ul>

\* Le competenze, le conoscenze e le abilità per ogni U.D

AZIONI/ATTIVITA' DEL DOCENTE	AZIONI/ATTIVITA' DELLO STUDENTE
• Spiega teoricamente e/o praticamente	• Ascolta/studia ed esegue il compito
• Fa eseguire il compito richiesto	• Chiede spiegazioni se necessario
• Osserva e corregge	• Chiede spiegazioni se necessario
• Incoraggia e coinvolge	• Si allena con la ripetizione

\*Le azioni/attività del docente e dello studente per ogni U.D. e /o compito di realtà

MEZZI E STRUMENTI	SPAZI
• Libro di testo	• Aula scolastica, palestra,stadio, spazi esterni.
• LIM	
• Materiale fornito in fotocopia	

VALUTAZIONE	RECUPERO	APPROFONDIMENTO
<u>Griglie di dipartimento</u>	<u>In itinere</u>	<u>Nessuno</u>

**TITOLO DEL MODULO:**

**D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

**TEMPI DI SVOLGIMENTO:**

**PREREQUISITI :**

- \_ Essere in grado di definire le norme principali per il mantenimento della salute dinamica.
- \_ Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- \_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

UU.DD.:	ARGOMENTI
<b>1 U.D. :NORME DI IGIENE E CENNI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>	Conoscere le norme di igiene personale e di prevenzione della salute e degli infortuni.
<b>2 U.D. IL CORPO UMANO</b>	Conoscenza del corpo e delle sue parti, delle posizioni e dei movimenti principali nell'attività motoria e le alterazioni posturali.

<u>COMPETENZE</u>	<u>CONOSCENZE</u>	<u>ABILITA'</u>
• <u>Organizza le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico</u>	• <u>Conosce l'anatomia e la funzionalità dei principali apparati sollecitati durante l'attività fisica</u>	• <u>E' in grado di riconoscere gli apparati maggiormente coinvolti e sollecitati nei vari esercizi</u>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Conosce i principali traumi sportivi e le norme di primo soccorso</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Sa come prevenire i principali infortuni e sa come comportarsi in caso di incidenti</u></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Sa come evitare errate abitudini di vita</u></li> </ul>

\* Le competenze, le conoscenze e le abilità per ogni U.D

AZIONI/ATTIVITA' DEL DOCENTE	AZIONI/ATTIVITA' DELLO STUDENTE
• Spiega teoricamente e/o praticamente	• Ascolta/studia ed esegue il compito
• Fa eseguire il compito richiesto	• Chiede spiegazioni se necessario
• Osserva e corregge	• Chiede spiegazioni se necessario
• Incoraggia e coinvolge	• Si allena con la ripetizione

\*Le azioni/attività del docente e dello studente per ogni U.D. e /o compito di realtà

MEZZI E STRUMENTI	SPAZI
• Libro di testo	• Aula scolastica, palestra,stadio, spazi esterni.
• LIM	
• Materiale fornito in fotocopia	

VALUTAZIONE	RECUPERO	APPROFONDIMENTO
Griglie di dipartimento	In itinere	Nessuno

La programmazione terrà conto del protocollo di sicurezza relativo alle scienze motorie e potrà subire modifiche durante il corso dell'anno.

Macomer 10/09/2020

La cordinatrice

**Dipartimento Scienze motorie e sportive**

**Griglia di valutazione prova orale o scritta 2020-2021**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Conoscenza dei contenuti</b>	<b>Uso del linguaggio specifico</b>	<b>Chiarezza espositiva</b>
1-2	L'informazione è nulla	Inesistente	Non espone i contenuti
3-4	Conosce i contenuti in modo errato e/o piuttosto parziale	Molto scarso	Espone i contenuti in modo confuso e non coerente
5	Conosce i contenuti in modo lacunoso e/o impreciso	Mediocro	Espone i contenuti in modo poco chiaro
6	Conosce i contenuti in modo sufficiente	Sufficiente	Espone i contenuti in modo sufficientemente chiaro
7	Conosce i contenuti pur con qualche imprecisione	Discreto	Espone i contenuti in modo sufficientemente 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 in modo esauriente e approfondito	Ottimo	Espone i contenuti in modo chiaro, articolato e corretto

J.B. I contenuti teorici specifici vengono valutati con test scritti a risposta chiusa e/o aperta e con colloqui orali.

Criteri di valutazione test a risposta chiusa (multipla/vero o falso):

- Viene attribuito un punteggio per ogni risposta esatta
- Non sono ammesse correzioni né l'uso della scolorina

**Dipartimento Scienze motorie e sportive**

**Griglia di valutazione prova orale o scritta 2020-2021**

Per la didattica digitale integrata (DDI) si integrano i seguenti criteri di valutazione:

- Partecipazione e impegno alle attività a distanza
- Responsabilità e autonomia nel lavoro a casa e puntualità nelle consegne
- Applicazione nello studio e nello svolgimento delle attività pratiche proposte
- Creatività e rielaborazione personale nelle attività

Macomer, 10/09/2020

# **CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE A.S. 2020-2021**

## **SECONDO BIENNIO**

### **CLASSI TERZE E QUARTE**

#### **FINALITA' EDUCATIVE DELLA DISCIPLINA**

\_ Concorrere alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.

\_ Favorire la presa di coscienza della propria corporeità per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età ed arrivare alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante:

- consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi;
- esperienze motorie di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali.

\_ Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento, inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).

#### **1.OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE**

##### **A. *Potenziamento delle capacità condizionali***

Modulo 1 : LA RESISTENZA

Modulo 2 : LA FORZA

Modulo 3 . LA VELOCITA'

Modulo 4 : LA MOBILITA' ARTICOLARE

##### **Conoscenze**

Conosce le capacità condizionali gli apparati coinvolti e le principali metodiche di allenamento

##### **Capacità**

Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi

##### **Competenze**

E' in grado di applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali

##### **B. *Sviluppo delle capacità coordinative***

Modulo 1 : LA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2 : LA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

Modulo 3 : L'EQUILIBRIO

Modulo 4 : IL TEMPISMO

##### **Conoscenze**

Conosce le capacità coordinative e l'importanza dell'intervento delle funzioni neuromuscolari

##### **Capacità**

Utilizza le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici

##### **Competenze**

Individua i fattori che condizionano le capacità coordinative e li sa applicare per migliorarle

##### **C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive***

Modulo 1 : GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2 : DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI

**Conoscenze**

Conosce il regolamento tecnico dei giochi sportivi e delle discipline individuali proposti

**Capacità**

Esegue

i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate

**Competenze**

Sa fare gioco di squadra

Individua gli errori di esecuzione e li sa correggere

**D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

Modulo 1 : IL CORPO UMANO

Modulo 2 : TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 3 : PROBLEMATICHE GIOVANILI

Modulo 4 : PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' PRATICA

**Conoscenze**

Conosce l'anatomia e la funzionalità dei principali apparati sollecitati durante l'attività fisica

Conosce i principali traumi e le norme di primo soccorso

Conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini di vita

**Capacità**

E' in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche

Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti

Sa come evitare errate abitudini di vita

**competenze**

Organizza le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico

**A. OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto in ciascuna classe del secondo biennio****1. Potenziamento delle capacità condizionali**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

\_ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

\_ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

\_ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

\_ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

**2. Sviluppo delle capacità coordinative**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

\_ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

**3. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

\_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

#### **4. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

- \_ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- \_ Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- \_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

## **CURRICOLO VERTICALE SCIENZE MOTORIE A.S. 2020-2021 CLASSI QUINTE**

### **FINALITA' EDUCATIVE DELLA DISCIPLINA**

- \_ Concorrere alla formazione e allo sviluppo dell'area corporea e motoria della personalità sollecitando la conoscenza e la padronanza del proprio corpo mediante esperienze motorie varie e progressivamente più complesse.
- \_ Favorire la presa di coscienza della propria corporeità per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età ed arrivare alla formazione di una personalità equilibrata e stabile mediante:
  - consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti e relativo sforzo per migliorarsi;
  - esperienze motorie di collaborazione e gestione di situazioni personali e relazionali.
- \_ Conseguire la consapevolezza del proprio stato di salute e benessere psico-fisico ottenuto con l'abitudine al movimento inteso come costume di vita trasferibile all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute)

### **1.OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE**

#### **A. Potenziamento delle capacità condizionali**

Modulo 1 : LA RESISTENZA

Modulo 2 : LA FORZA

Modulo 3 . LA VELOCITA'

Modulo 4 : LA MOBILITA' ARTICOLARE

#### **Conoscenze**

Conosce le capacità condizionali gli apparati coinvolti e le principali metodiche di allenamento

#### **Capacità**

Dimostra un significativo miglioramento delle proprie capacità condizionali e le sa utilizzare in modo adeguato nei vari gesti sportivi

#### **Competenze**

E' in grado di applicare le metodiche di incremento delle capacità condizionali

#### **B. Sviluppo delle capacità coordinative**

Modulo 1 : LA COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2 : LA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

Modulo 3 : L'EQUILIBRIO

Modulo 4 : IL TEMPISMO

#### **Conoscenze**

Conosce le capacità coordinative e l'importanza dell'intervento delle funzioni neuromuscolari

#### **Capacità**

Utilizza le capacità coordinative in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici

#### **Competenze**

Individua i fattori che condizionano le capacità coordinative e li sa applicare per migliorarle

### **C. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

Modulo 1 : GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2 : DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI

#### **Conoscenze**

Conosce il regolamento tecnico dei giochi sportivi e delle discipline individuali proposti

#### **Capacità**

Esegue

i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi e i gesti tecnici delle discipline affrontate

#### **Competenze**

Sa fare gioco di squadra

Individua gli errori di esecuzione e li sa correggere

### **D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

Modulo 1 : IL CORPO UMANO

Modulo 2 : TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 3 : L'ALIMENTAZIONE

Modulo 4 : PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' PRATICA

Modulo 5 : LE DROGHE E IL DOPING

#### **Conoscenze**

Conosce l'anatomia e la funzionalità dei principali apparati sollecitati durante l'attività fisica

Conosce i principali traumi e le norme di primo soccorso

Conosce i rischi per la salute derivanti da errate abitudini alimentari e all'uso di sostanze stupefacenti

#### **Capacità**

E' in grado di riconoscere le connessioni tra i vari apparati e le attività fisiche

Sa come prevenire gli infortuni e come comportarsi in caso di incidenti

Sa come evitare errate abitudini di vita

#### **competenze**

Organizza le proprie conoscenze per migliorare il proprio benessere psico-fisico

## **2. OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto nel quinto anno**

### **A. Potenziamento delle capacità condizionali**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

\_ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

\_ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

\_ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

\_ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

### **B. Sviluppo delle capacità coordinative**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

\_ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

### **C. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

- \_ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.
- \_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

### **D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

- \_ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- \_ Sa riferire in modo adeguato gli argomenti svolti durante l'anno.
- \_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

## **3. METODOLOGIA**

- \_ Applicare il programma e realizzarne la scansione nel tempo, in relazione all'ambiente e alle strutture a disposizione
- \_ Rendere l'allievo con le sue esigenze psico-fisiche protagonista del processo educativo che tenga conto della sua personalità e della sua evoluzione
- \_ Fare in modo che la successione di sforzi e di carichi corrisponda e rispetti le leggi fisiologiche
- \_ Garantire a ciascun allievo la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare alla vita di gruppo
- \_ Utilizzare attività idonee a colmare eventuali lacune (in itinere)
- \_ Intendere l'agonismo come impegno per dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri
- \_ Si utilizzeranno prevalentemente lezioni pratiche, con esercitazioni individuali, di coppia e di gruppo; lezioni frontali; lavori di gruppo.

## **4. VERIFICHE E VALUTAZIONI**

### *Criteri di valutazione*

Gli studenti frequentanti le classi del liceo saranno valutati con voto unico sia nello scrutinio intermedio che in quello finale.

Per la valutazione si fa riferimento alle griglie di valutazione allegate alla programmazione concordate nelle riunioni di Dipartimento.

In particolare la valutazione quadrimestrale e finale dovrà tenere conto:

- \_ dei risultati ottenuti
- \_ dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza
- \_ della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni

*Le eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche eccedenti quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da certificato medico, incideranno negativamente sulla valutazione quadrimestrale e finale.*

### *Modalità e tipologie di verifica*

Verranno attuate verifiche:

- formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante la lezione)
- sommative con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività (test, prove pratiche, questionari, prove strutturate e semi-strutturate, ricerche e approfondimenti individuali e/o di gruppo, colloqui). Si prevede lo svolgimento di verifiche su argomenti teorici relativi alle esercitazioni pratiche svolte (in particolare per gli alunni esonerati).

**NUMERO MINIMO DI VERIFICHE PREVISTE:** 2/3 verifiche a quadrimestre.

## **5- STRUMENTI**

Per l'attività didattica si utilizzerà la palestra, gli spazi adiacenti l'Istituto, lo stadio comunale e gli spazi verdi all'aperto nelle vicinanze; inoltre si utilizzeranno piccoli e grandi attrezzi in dotazione alla palestra. Saltuariamente, per raggiungere gli obiettivi teorico-culturali individuati nella programmazione, e per raggiungere i vari obiettivi della disciplina in particolare con gli alunni esonerati dall'attività pratica, si ricorrerà all'utilizzo di fotocopie, di sussidi audiovisivi, eventuali ricerche e del libro di testo.

## **6. PROGETTI**

Alla data odierna non sono ancora pervenute indicazioni relative all'attività sportiva scolastica finalizzata ai Giochi Sportivi Studenteschi, pertanto il Centro Sportivo Scolastico per ora non potrà essere avviato.

Inoltre ci si riserva la possibilità di partecipare ad un progetto di nuoto presso la Piscina Comunale e ad eventuali progetti proposti al nostro Istituto ( anche da società sportive locali) riguardanti l'attività motoria in genere.

La programmazione terrà conto del protocollo di sicurezza relativo alle scienze motorie e potrà subire modifiche durante il corso dell'anno.

Macomer, 10 settembre 2020

LA COORDINATRICE

# OBIETTIVI MINIMI DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE 2020-2021

## **OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto in ciascuna classe del PRIMO BIENNIO**

### **A. Potenziamento delle capacità condizionali**

- \_ Essere in grado di definire le capacità condizionali e saper individuare le attività per migliorarle.
- \_ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- \_ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- \_ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- \_ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

### **B. Sviluppo delle capacità coordinative**

- \_ Essere in grado di definire le capacità coordinative in generale e saper individuare le attività per migliorarle.
- \_ Essere in grado di svolgere gli esercizi, pur con qualche imprecisione.

### **C. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

- \_ Conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta.
- \_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di Squadra.

### **D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

- \_ Essere in grado di definire le norme principali per il mantenimento della salute dinamica.
- \_ Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- \_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

## **OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto in ciascuna classe del SECONDO BIENNIO**

### **A. Potenziamento delle capacità condizionali**

- \_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.
- \_ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- \_ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- \_ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- \_ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

### **B. Sviluppo delle capacità coordinative**

- \_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.
- \_ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

### **C. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

\_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale.

### **D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

\_ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.

\_ Sa riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.

\_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

## **OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto nel QUINTO ANNO**

### **A. Potenziamento delle capacità condizionali**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

- \_ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- \_ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- \_ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- \_ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

### **B. Sviluppo delle capacità coordinative**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

\_ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

### **C. Conoscenza e pratica delle attività sportive**

\_ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

\_ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

### **D. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

\_ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.

\_ Sa riferire in modo adeguato gli argomenti svolti durante l'anno.

\_ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

**Dipartimento Scienze motorie e sportive**

**Griglia di valutazione prova orale o scritta DSA 2020-21**

<b>Voto in decimi</b>	<b>Conoscenza dei contenuti</b>	<b>Uso del linguaggio specifico</b>	<b>Chiarezza espositiva</b>
1-2	Non conosce alcun contenuto e non risponde ad alcuna richiesta	Inesistente	Non espone i contenuti
3-4	Risponde con contenuti non pertinenti	Molto scarso	Espone i contenuti in modo confuso e non coerente
5	Conosce superficialmente i contenuti rispondendo in modo limitato alle richieste	Medioocre	Espone i contenuti in modo poco chiaro
6	Conosce i contenuti essenziali e risponde con aderenza (in modo sufficiente) alle richieste	Sufficiente	Espone i contenuti in modo sufficientemente chiaro
7	Conosce i contenuti pur con qualche imprecisione	Discreto	Espone i contenuti in modo sufficientemente 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 in modo esauriente e approfondito	Ottimo	Espone i contenuti in modo chiaro articolato e corretto

I.B. I contenuti teorici specifici vengono valutati con test scritti a risposta chiusa e/o aperta e con colloqui orali.

Criteri di valutazione test a risposta chiusa (multipla/vero o falso):

- Viene attribuito un punteggio per ogni risposta esatta

**Dipartimento Scienze motorie e sportive**  
**Griglia di valutazione prova orale o scritta DSA 2020-21**

- Non sono ammesse correzioni né l'uso della scolorina

Macomer 10/09/2020

## **DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE**

### **OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI PER ALUNNI CON DISABILITÀ'**

- Portare l'attrezzatura
- Partecipare alla lezione nei limiti delle proprie possibilità
- Compiere brevi tratti di cammino e/o corsa a velocità variabile
- Eseguire in forma globale semplici esercizi anche con assistenza dell'insegnante
- Partecipare in forma attiva o almeno collaborativa, al gioco di squadra e/o alle attività del gruppo classe.

Macomer 10/09/2020

## DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE

### **Contenuti e competenze essenziali per allievi impegnati in attività di scambio all'estero.**

Si stabilisce che gli alunni possano recuperare i contenuti disciplinari essenziali in itinere (l'anno successivo allo scambio). Tali contenuti verranno comunque ripresi durante il quarto e quinto anno. Perciò non si ritiene necessario stabilire prove specifiche in merito.