

Liceo “Majorana- Laterza”

BAPS36000G

70017 PUTIGNANO (BA)

e-mail:bapc36000g@istruzione.it bapc036000g@pec.istruzione.it

Via Foggia La Rosa, 3 - Tel 0804911971 – Fax 0804054708

www.liceomajoranalaterza.gov.it

www.facebook.com/liceomajoranalaterzaputignano



PROGRAMMAZIONE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PIANO TRIENNALE DELL'OFFERTA FORMATIVA

aa. ss. 2022/23, 2023/24, 2024/25

PROGRAMMAZIONE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Il Dipartimento di Scienze Motorie e sportive, al fine di dare seguito all'aggiornamento della programmazione e in riferimento alla raccomandazione del Consiglio dell'Unione Europea relativa alle "Competenze chiave per l'apprendimento permanente" (EQF) ha tenuto conto delle seguenti indicazioni:

- Migliorare la capacità di gestire la propria vita in modo attento alla salute e orientate al futuro,*
- Promuovere lo sviluppo di competenze in materia di cittadinanza al fine di rafforzare la consapevolezza dei valori comuni enunciati nell'articolo 2 del trattato sull'unione europea e nella Carta dei diritti fondamentali della stessa,*
- Favorire, grazie all'utilizzo di "buone pratiche" a sostegno del processo formativo del discente, l'acquisizione delle competenze che consentono di partecipare pienamente alla società.*

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, come ogni altro intervento educativo – didattico, è un'attività finalizzata all'acquisizione di conoscenze e allo sviluppo di capacità ed acquisizione di abilità legate alla disciplina specifica.

In virtù di queste finalità specifiche, si individuano gli obiettivi formativi generali della disciplina, che sono:

- L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari,*
- La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale.*
- L'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che assume lo sport nell'attuale società,*
- La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e al tempo libero,*
- L'evoluzione e il consolidamento di un'equilibrata coscienza sociale.*

1° Biennio

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
1 Linguaggio del corpo e le sue capacità	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità. Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive. Comprendere e produrre consapevolmente il linguaggio non verbali. Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni	Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali. Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive. Riconoscere la differenza tra movimento bio-meccanico ed espressivo. CONTENUTI: Esercizi d'indipendenza segmentaria. Esercizi di dialogo tonico.
2 Corpo e movimento	Utilizzare gli stimoli percettivi ed i segnali del proprio corpo per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta. Utilizzare la corretta metodologia per lo sviluppo delle proprie capacità condizionali e coordinative e per il miglioramento della propria performance "sportiva".	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici. Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento, di sviluppo e di recupero in funzione dell'attività scelta.	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo. Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi, capacità motorie (coordinative e condizionali). CONTENUTI: Preatletica generale. Esercizi con la funicella. Esercizi di resistenza. Esercizi di potenziamento muscolare. Esercizi di flessibilità. Apparati e sistemi del corpo umano.
3 Gioco, gioco sport, sport	Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico – tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale. Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando la diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.	Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale. Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche delle attività sportive Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair-play e l'arbitraggio. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.	Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati. Conoscere la terminologia e il regolamento tecnico, il fair –play anche in funzione dell'arbitraggio. Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione. CONTENUTI: Pratica della pallavolo. Pratica della pallacanestro. Pratica della pallamano. Pratica del tennis- tavolo. Pratica del calcio a 5. Ginnastica artistica.

ALLEGATO AL P.T.O.F. AA.SS. 2022/25 - PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

<p>4 Prevenzione salute e benessere</p>	<p>Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere. Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.</p>	<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso. Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool). Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico- fisico. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso. Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti. Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica.</p>	<p>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso. Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool). Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico- fisico. CONTENUTI: I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie. Traumatologia sportiva e primo soccorso. Cenni di igiene alimentare. Cenni di teoria dell'allenamento.</p>
---	--	---	--

Criteria di valutazione

<p>UNITÀ DI APPRENDIMENTO</p>	<p>STANDARD/BASE Range di voto 5-6</p>	<p>LIVELLO 1 Range di voto 6-7</p>	<p>LIVELLO 2 Range di voto 8-9</p>	<p>LIVELLO 3 Range di voto 9-10</p>
<p>1 Linguaggio del corpo e le sue capacità</p>	<p>Esprimere con semplicità azioni, emozioni, sentimenti con finalità comunicativo- espressiva.</p>	<p>Si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo - espressive, utilizzando, guidato, le modalità proposte.</p>	<p>Si esprime con creatività utilizzando correttamente più modalità, sa interagire con i compagni con finalità comunicative.</p>	<p>Applica e rielabora molteplici modalità espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.</p>
<p>2 Corpo e movimento</p>	<p>Distinguere approssimativamente gli ambiti motori e sportivi.</p>	<p>Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.</p>	<p>Mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità.</p>	<p>Padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati.</p>
<p>3 Gioco, gioco sport, sport</p>	<p>Praticare le attività sportive con fair play e attenzione all'aspetto sociale in modo non sempre adeguato.</p>	<p>Sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p>	<p>Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play. Attenzione all'aspetto sociale.</p>	<p>Mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un Personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.</p>
<p>4 Prevenzione salute e benessere</p>	<p>Non proprio adeguato il comportamento in sicurezza ai fini della propria salute e del proprio benessere.</p>	<p>Guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.</p>	<p>Adotta comportamenti attivi, per la sicurezza e la prevenzione della salute e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere.</p>	<p>Adotta autonomamente, in sicurezza comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole Della loro utilità per il benessere.</p>

2° Biennio

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
1 Linguaggio del corpo e le sue capacità	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità. Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.	Saper dare significato al movimento (semantica). Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio. Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.	Conoscere i codici della comunicazione corporea. Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi. Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento. CONTENUTI: Giochi d'immaginazione. Giochi d'energia. Giochi di percezione corporea.
2 Corpo e movimento	Utilizzare gli stimoli percettivi ed i segnali del proprio corpo per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta. Utilizzare la corretta metodologia per lo sviluppo delle proprie capacità condizionali e coordinative e per il miglioramento della propria performance "sportiva".	Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive. Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni. Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.	Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento standardizzate. Conoscere il ritmo delle azioni motorie complesse. Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate con il territorio e l'importanza della sua salvaguardia. Conoscere i principi fondamentali fonda teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie. CONTENUTI: Combinazioni di esercizi con la funicella. Esercizi di resistenza. Esercizi di mobilità articolare. Studio delle capacità motorie.
3 Gioco, gioco sport, sport	Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico – tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale. Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.	Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche ed i fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. Approfondire la teorie didattiche e strategie dei giochi e degli sport. Approfondire la terminologia del regolamento tecnico, il fair-play anche in funzione dell'arbitraggio. Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport. CONTENUTI: Pratica della pallavolo. Pratica della pallacanestro. Pratica della pallamano. Pratica del tennis- tavolo. Pratica del calcio a 5. Ginnastica artistica: corpo libero. Atletica leggera: salto in alto; getto del peso; corsa ad ostacoli.
4 Prevenzione salute e benessere	Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere. Applicare i principi	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso. Assumere comportamenti attivi rispetto	Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso. Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza. Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di

ALLEGATO AL P.T.O.F. AA.SS. 2022/25 - PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

	fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.	all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.	vista fisico e sociale. CONTENUTI: Interventi di primo soccorso. Alimentazione, sedentarietà e malattie non trasmissibili.
--	---	---	---

Criteria di valutazione

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	STANDARD/BASE Range di voto 5-6	LIVELLO 1 Range di voto 6-7	LIVELLO 2 Range di voto 8-9	LIVELLO 3 Range di voto 9-10
1 Linguaggio del corpo e le sue capacità	Definisce la soglia accettabile delle abilità motorie per l'acquisizione delle competenze avvenirie	Riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.	Comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari che trasmette.	E'consapevole di favorire la libera espressione negli stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento.
2 Corpo e movimento	Elabora e attua risposte motorie adeguate, assume uno dei diversi ruoli dell'attività sportiva.	Esegue azioni motorie utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto.	Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.	Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente consenso critico percorsi motori e sportivi.
3 Gioco, gioco sport, sport	Pratica le attività sportive con fair play e attenzione all'aspetto sociale.	Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e Attenzione all'aspetto sociale. Sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.	Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e Attenzione all'aspetto sociale.	Mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un Personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi.
4 Prevenzione salute e benessere	Assume comportamenti orientati verso stili di vita, prevenzione e sicurezza ne i diversi ambienti.	Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione Guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e sicurezza.	Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione.	Assume autonomamente stili di vita attivi, di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere.

5° Anno

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
1 Linguaggio del corpo e le sue capacità	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprime relazioni attraverso la gestualità. Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.	Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari. Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.	Conoscere possibili interazioni tra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...). aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali. CONTENUTI: Esercizi di espressività corporea. L'estetica del linguaggio corporeo.
2 Corpo e movimento	Utilizzare gli stimoli percettivi ed i segnali del proprio corpo per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta. Utilizzare la corretta metodologia per lo sviluppo delle proprie capacità condizionali e coordinative e per il miglioramento della propria performance "sportiva".	Avere consapevolezza delle proprie attitudini delle attività motorie e sportive. Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning. Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica multimediale.	Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo. Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive. Conoscere le caratteristiche del territorio e delle azioni per tutelarle in prospettiva di tutto l'arco della vita. Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica e sportiva specifici; conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali. CONTENUTI: Esercizi di resistenza. Esercizi di mobilità articolare.
3 Gioco, gioco sport, sport	Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico – tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale. Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.	Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tecniche nelle attività sportive. Svolgere i ruoli di direzione, organizzazione gestioni di eventi sportivi. Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse).	Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare terminologie, regolamento tecnico, fair-play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...). Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo. CONTENUTI: Pratica della pallavolo. Pratica della pallacanestro. Pratica della pallamano. Pratica del tennis- tavolo. Pratica del calcio a 5. Ginnastica artistica.
4 Prevenzione salute e benessere	Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere. Applicare i principi fondamentali delle norme	Prevenire autonomamente l'infortunio e sapere applicare i protocolli di primo soccorso. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino	Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni. Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite. Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il

ALLEGATO AL P.T.O.F. AA.SS. 2022/25 - PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

	igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.	nel tempo: long life learning.	benessere fisico e socio- relazionale. CONTENUTI: Le tecniche di primo soccorso e rianimazione. L'alimentazione nello sport. Il doping nello sport. Teoria dell'allenamento e periodizzazione. Adattamenti fisiologici Degli apparati e sistemi del corpo umano all'esercizio fisico.
--	--	--------------------------------	--

Criteria di valutazione

UNITÀ DI APPRENDIMENTO	STANDARD/BASE Range di voto 5-6	LIVELLO 1 Range di voto 6-7	LIVELLO 2 Range di voto 8-9	LIVELLO 3 Range di voto 9-10
1 Linguaggio del corpo e le sue capacità	Esprime con creatività azioni, emozioni, sentimenti con finalità.	Si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo - espressive, utilizzando, guidato, le modalità proposte.	Si esprime con creatività utilizzando correttamente. Più modalità, sa interagire con i compagni con finalità comunicative.	Applica e rielabora molteplici modalità espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento.
2 Corpo e movimento	Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva.	Esegue azioni motorie in situazioni complesse utilizzando varie informazioni adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.	Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.	Pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.
3 Gioco, gioco sport, sport	Pratica attività sportiva con fair play elaborando tattiche e strategie di gioco.	E' in grado di praticare autonomamente con fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo.	Pratica autonomamente le Attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale.	Padroneggia le abilità tecnico-tattiche sportive, specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi.
4 Prevenzione salute e benessere	Assume comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.	Guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.	Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva.	Adotta e assume autonomamente stili di vita attivi, di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere.