

PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "L. DA VINCI" MACCARESE- FIUMICINO

LICEO CLASSICO-LICEO SCIENTIFICO-LICEO LINGUISTICO-LICEO DELLE SCIENZE UMANE-ISTITUTO
TECNICO AGRARIO

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA EDUCATIVA A.S. 2024/2025

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

DEFINIZIONE DI COMPETENZA MOTORIA:

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

Le competenze sono espresse in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

DEFINIZIONE DI STANDARD DI APPRENDIMENTO

Lo standard di apprendimento definisce una soglia accettabile per determinare il possesso di una competenza.

DEFINIZIONE DI LIVELLI DI POSSESSO DELLA COMPETENZA

Il livello di sviluppo della competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

1 minimo: possiede – si avvicina al livello stabilito

2 intermedio: supera – possiede il livello stabilito

3 elevato: eccelle- supera il livello stabilito

Vengono individuate le competenze motorie e gli ambiti di sviluppo delle conoscenze e delle abilità:

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO

Consapevolezza e cambiamenti in età evolutiva

PERCEZIONE SENSORIALE (VISTA, TATTO, UDITO, RITMO)

Informazioni propriocettive che riguardano il sé, cinestetiche, ritmo, baricentro punto d'applicazione della forza e esteroceettive che riguardano il mondo circostante: canali uditivo, visivo, tattile

COORDINAZIONE

Coordinazione generale (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo) e coordinazione oculo- manuale segmentaria

ESPRESSIVITA'CORPOREA

Linguaggio verbale e non verbale, interazione fra movimento e processi affettivi/cognitivi

GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT

Aspetti relazionali, cognitivi. Aspetti tecnici e tattici

SICUREZZA E SALUTE

Prevenzione degli infortuni e norme basilari di primo soccorso.

Assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita

AMBIENTE NATURALE

Esperienze dirette con valenza trasversale

STANDARD DI APPRENDIMENTO DELLE COMPETENZE MOTORIE E DEI LIVELLI DI PADRONANZA

BIENNIO

COMPETENZA	STANDARD DI APPRENDIMENTO E LIVELLI DI PADRONANZA	ESEMPI		
<p>CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO</p> <p>CONSAPEVOLEZZA E CAMBIAMENTI IN ETA' EVOLUTIVA</p>	<p>SVOLGERE ATTIVITA' MOTORIE ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISIOLOGICHE</p> <p>3 mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti adeguandosi alle diverse situazioni</p> <p>2 esegue differenti azioni motorie mettendo alla prova le proprie capacità</p> <p>1 Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale</p>	<p>-Conosce il ciclo cardiaco e gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio</p> <p>-Rileva il battito cardiaco su di sé e sul compagno</p> <p>-Conosce gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio</p> <p>-Conosce gli effetti del movimento sul sistema muscolare</p> <p>-Sa dosare l'energia muscolare e sperimenta i tipi di contrazione</p> <p>-Sa come migliorare la propria performance</p> <p>-Conosce e utilizza lo stretching</p>		
<p>PERCEZIONE SENSORIALE</p> <p>RICONOSCERE DISCRIMINARE, UTILIZZARE, ELABORARE LE PERCEZIONI SENSORIALI</p>	<p>UTILIZZARE GLI STIMOLI PERCETTIVI PER MODIFICARE RAPIDAMENTE LE PROPRIE AZIONI MOTORIE</p> <p>3 Sa regolare attraverso le informazioni percettive la dinamica del movimento in situazioni motorie complesse</p>	<p>-Sa orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali</p> <p>-Interpreta rapidamente i dati e adegua le risposte motorie rapidamente</p> <p>-Ordina in modo sequenziale i processi motori (traiettorie distanze, direzioni, velocità)</p>		

	<p>2 Sa individuare molte informazioni dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie</p> <p>1 Sa riconoscere e utilizzare varie informazioni sensoriali nelle attività praticate</p>	<p>-Utilizza il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo</p>		
<p>COORDINAZIONE GENERALE</p> <p>SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO</p>	<p>REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA RICHIESTA</p> <p>3 Sa adattare e trasformare vari gesti tecnici ottimizzandoli in relazione al contesto</p> <p>2 Sa mantenere la correttezza dell'azione pur aumentandone la velocità e la complessità di esecuzione</p> <p>1 Sa controllare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali</p>	<p>-Esegue un gesto motorio con sincronia di movimento</p> <p>-Regola e dosa l'impegno muscolare in modo preciso e rapido</p> <p>-È in grado di acquisire gesti sempre più complessi e precisi</p> <p>-È in grado di controllare il movimento in funzione di uno scopo</p> <p>-Sa combinare ed accoppiare più gesti anche aumentandola rapidità</p>		
<p>ESPRESSIVITA' CORPOREA</p> <p>LINGUAGGIO VERBALE E NON VERBALE, INTERAZIONE FRA MOVIMENTO E PROCESSI AFFETTIVI E COGNITIVI</p>	<p>ESPRIMERE ATTRAVERSO LA GESTUALITA' AZIONI, EMOZIONI, SENTIMENTI ANCHE UTILIZZANDO SEMPLICI TECNICHE</p> <p>3 E' in grado di esprimersi in modo sciolto e spontaneo assegnando significato al movimento</p> <p>2 Sa utilizzare correttamente modelli proposti</p>	<p>-Utilizza il linguaggio non verbale nella comunicazione</p> <p>-Utilizza diverse posture</p> <p>-Utilizza la voce, la gestualità, lo sguardo e le espressioni del volto</p>		

	<p>1 Si esprime riferendosi ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentato</p>	<p>-Improvvisa con originalità attraverso diversi elementi espressivi (sguardo, postura, contatto, mimica)</p> <p>-Sperimenta il movimento con la musica e interpreta alcune danze</p>		
<p>SICUREZZA E SALUTE</p> <p>PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E NORME DI PRIMO SOCCORSO,</p> <p>ASSUNZIONE ATTIVA E RESPONSABILE DI CORRETTI STILI DI VITA</p>	<p>CONOSCERE LE NORME DI PRIMO SOCCORSO E DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E ASSUMERE COMPORTAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA</p> <p>OSSERVARE E RISPETTARE IL PROTOCOLLO COVID 19</p> <p>3 Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui. Possiede alcune conoscenze di primo soccorso e di alimentazione</p> <p>2 Svolge attività nel rispetto e della propria e dell'altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di carichi. Conosce le norme basilari del primo soccorso</p> <p>1 Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e conosce alcune norme del primo soccorso</p>	<p>-Adotta l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie nei diversi contesti e utilizza spazi e strutture in modo responsabile</p> <p>-Sa svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità</p> <p>-Possiede nozioni di base relative alla traumatologia, al primo soccorso e all'educazione alimentare</p> <p>-Adotta comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie</p> <p>-Sa fare assistenza ad un compagno</p> <p>-Conosce i principi di una sana alimentazione</p> <p>-È consapevole dei possibili disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze</p>		
<p>AMBIENTE NATURALE</p>				

<p>ESPERIENZE DIRETTE CON VALENZA TRASVERSALE</p>	<p>UTILIZZARE MEZZI E STRUMENTI IDONEI A PRATICARE ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</p> <p>3 Elabora semplici strategie per la pratica di attività sportive in ambiente naturale</p> <p>2 Seleziona gli opportuni strumenti e attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti</p> <p>1 Applica concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente in ambiente naturale</p>	<p>-Rapporta la realtà ambientale alla sua rappresentazione cartografica e viceversa</p> <p>-Sa determinare l'impegno fisico (distanza e dislivello) nei trasferimenti in ambiente naturale</p> <p>-Affronta con sicurezza escursioni a piedi, in bicicletta e sperimenta le attività fisiche in ambiente naturale proposte in condizioni di sicurezza</p>
---	---	--

TRIENNIO

COMPETENZA	STANDARD DI APPRENDIMENTO E LIVELLI DI PADRONANZA	ESEMPI
<p>CONOSCERE EPADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO</p> <p>CONSAPEVOLEZZA E CAMBIAMENTI IN ETA' EVOLUTIVA</p>	<p>CONOSCERE TEMPI E RITMI NELL'ATTIVITA' MOTORIA E/O SPORTIVA RICONOSCENDO I PROPRI LIMITI E LE PROPRIE POTENZIALITA'</p> <p>3 Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano periodizzato di allenamento</p> <p>2 realizza attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando buone conoscenze</p>	<p>-Sostiene l'impegno proposto mantenendo le capacità attentive e prestantive</p> <p>-Mette alla prova le proprie capacità in relazione agli altri e all'ambiente</p> <p>-È in grado di organizzare un piano periodizzato di allenamento</p>

	<p>1 ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute</p>	<p>-È in grado di pianificare una lezione per allenare una capacità</p> <p>-Sperimenta le proprie qualità motorie e si autovaluta</p>
<p>PERCEZIONE SENSORIALE</p> <p>RICONOSCERE DISCRIMINARE UTILIZZAREELABORARE LE PERCEZIONI SENSORIALI</p>	<p>ORIENTARSI TENENDO CONTO DELLE INFORMAZIONI PROPRIOCETTIVE ED ESTEROCETTIVE CARATTERIZZANTI LA PROPRIA AZIONE MOTORIA</p> <p>3 Sa discriminare le informazioni propriocettive ed esteroceettive per ottimizzare la prestazione motoria in situazioni complesse</p> <p>2 Sa elaborare e utilizzare informazioni sensoriali per modificare le risposte motorie</p> <p>1 Sa interpretare e combinare le informazioni provenienti dai canali sensoriali per modificare le Azioni motorie</p>	<p>-Esegue e riconosce il ritmo relativo ad una azione o sequenza motoria indicata</p> <p>-Interpreta il cambiamento della situazione in un contesto individuale o di squadra e risponde in termini motori adeguati</p> <p>-Mantiene il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche</p>
<p>COORDINAZIONE GENERALE</p> <p>SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO</p> <p>SPAZIO-TEMPO</p>	<p>MANTENERE LA CAPACITA' DI RISPOSTE ADEGUATE IN CONTESTI COMPLESSI</p> <p>3 Progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti anche non programmati</p> <p>2 Organizza, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno</p>	<p>-Esegue un gesto motorio con sincronia di movimento</p> <p>-Controlla e adatta il gesto in relazioni alle modificazioni spazio-temporali</p> <p>-Progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti non programmati</p>

	<p>motorio in funzione della sua durata e natura</p> <p>1 Mette in atto azioni motorie adeguate al contesto</p>	
<p>ESPRESSIVITA'CORPOREA</p> <p>LINGUAGGIO VERBALE E NON VERBALE, INTERAZIONE FRA MOVIMENTO E PROCESSI AFFETTIVI E COGNITIVI</p>	<p>RIELABORARE CREATIVAMENTE IL LINGUAGGIO ESPRESSIVO ADATTANDOLO A CONTESTI DIFFERENTI</p> <p>3 Sa applicare e rielaborare le tecniche espressive in diversi ambiti, sapendo assegnare qualità al movimento</p> <p>2 è in grado di interagire con i compagni adeguandosi, apportando contributi personali</p> <p>1 Sa individuare e trasferire specificità combinando e sintetizzando informazioni provenienti da forme diverse</p>	<p>-Interpreta stati d'animo attraverso forme mimiche (riso, pianto, sorpresa)</p> <p>-Sa dare significato al movimento assegnando la dinamica appropriata</p> <p>-Sa tradurre l'idea in movimento, utilizzando differenti tecniche in forma individuale, a coppie, in gruppo</p>
<p>SICUREZZA E SALUTE</p> <p>PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E NORME DI PRIMO SOCCORSO, ASSUNZIONE ATTIVA E RESPONSABILE DI CORRETTI STILI DI VITA</p>	<p>CONOSCERE LE NORME DI COMPORTAMENTO PER LA PREVENZIONE DI INFORTUNI, DEL PRIMO SOCCORSO E I PRINCIPI PER L'ADOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA. OSSERVARE E RISPETTARE IL PROTOCOLLO COVID 19</p> <p>3 è in grado di ideare e progettare, realizzare un'attività motoria</p>	<p>-E' in grado di gestire le emergenze di primo soccorso</p> <p>-Conosce alcune alterazioni e traumi dell'apparato scheletrico e articolare</p> <p>-Conosce gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico</p> <p>-Adotta comportamenti idonei a prevenire gli infortuni durante le attività motorie</p>

	<p>finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute</p> <p>2 Esegue autonomamente assistenza al compagno. È consapevole dei disturbi alimentare e dei danni indotti dalle dipendenze, Sa applicare il primo soccorso</p> <p>1 Mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in caso d'infortunio. Conosce e sa applicare i principi per un coretto stile di vita.</p>	<p>-Conosce i principi nutritivi e il fabbisogno calorico giornaliero</p> <p>-Valuta il proprio peso corporeo</p> <p>-Conosce ed è consapevole dei principali disturbi alimentari e i danni derivati dalle dipendenze</p> <p>-Adotta comportamenti idonei a prevenire gli infortuni durante le attività motorie</p>
<p>AMBIENTE NATURALE</p> <p>ESPERIENZE DIRETTE CON VALENZA TRASVERSALE</p>	<p>ELABORARE E PIANIFICARE AUTONOMAMENTE PROGETTI, PERCORSI, ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</p> <p>3 Programma, organizza e pratica attivamente adeguate attività in ambiente naturale</p> <p>2 Conosce e pratica diverse attività in coerenza con l'ambiente naturale</p> <p>1 Gestisce autonomamente la propria attività programmata in ambiente naturale</p>	<p>Rapporta la realtà ambientale alla sua rappresentazione cartografica e viceversa</p> <p>Si muove in un contesto non usuale, utilizzando riferimenti strumentali (bussola, mappa) o ambientali (sole, Vento)</p> <p>Sa determinare l'impegno fisico (distanza, dislivello) nei trasferimenti in ambiente naturale</p>

In caso di alunni in DAD: L'obiettivo sarà quello di conservare le abilità motorie acquisite con esercitazioni pratiche individuali da svolgere in casa, supportate da materiale e indicazioni fornite dal docente. Assegnazione di compiti con applicazione delle conoscenze acquisite anche

utilizzando strumenti digitali, app, video, filmati, per ottenere un feedback positivo. Approfondimenti individuali, in forma autonoma e con guida del docente, sulle principali tematiche relative all'Anatomia, alla Fisiologia e agli Apparati; e sulle tematiche che verranno trasversalmente trattate in Educazione civica, quali: il diritto alla salute, all'educazione ambientale, alla lotta alle dipendenze e al fair play e rispetto delle regole.

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Il metodo di insegnamento maggiormente utilizzato sarà quello deduttivo o globale, dal generale al particolare, con successione graduale dal semplice al complesso, sia per intensità dello sforzo che per difficoltà tecniche del gesto o dell'esercizio.

Le attività saranno sempre rispettose del centro d'interesse degli allievi e proposte in forma ludica, individuale o di gruppo.

Le spiegazioni riguardanti contenuti ed obiettivi della lezione potranno motivare al lavoro in atmosfera di consapevolezza positiva.

STRUMENTI DI VALUTAZIONE UTILIZZATI PER ACCERTARE IL LIVELLO DI PADRONANZA DELLE COMPETENZE

Profilo iniziale: esperienze, conoscenze, abilità e modi dell'apprendimento.

Verranno prese in considerazione:

- Le precedenti esperienze di apprendimento, anche extrascolastiche;
- Gli interessi individuali;
- Stili e ritmi dell'apprendimento;
- Conoscenze possedute;
- Abilità motorie possedute.

Ai fini della valutazione verranno prese in considerazione:

- Padronanza degli schemi motori di base;
- Capacità percettive;
- Capacità di attenzione e concentrazione;
- Capacità di organizzarsi nelle attività in modo autonomo;
- Capacità di collaborare ed interagire nel gruppo;
- Autocontrollo, autostima e sicurezza nei propri mezzi;
- Costanza e coerenza rispetto agli impegni assunti;
- Motivazione e disponibilità ad apprendere;
- Partecipazione;
- Miglioramento evidenziato rispetto ai livelli di partenza;
- Applicazione e rispetto delle regole;
- Conoscenza dei principi teorico- pratici delle varie discipline sportive.