CAMPUS "Leonardo da Vinci"
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
UMBERTIDE
Via Tusicum - 06019 U M B E R T I D E (PG)
Telefono: 0759413357 – 0759413144 - Fax: 0759415487
Telefono Ufficio Presidenza: 0759416140

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2025/2026

Coordinatore Prof. Marco Ferraro

Componenti:

Prof.ssa Francesca Innocenti

Prof. Marco Ferraro

Prof.ssa Isabella Garzia

Prof. Roberto Milleri

Prof.ssa Adriana Nocentini

Prof. Carlo Salvato

Prof.ssa Francesca Moretti

Prof. Massimo Spelli

PREMESSA

I regolamenti per il 2° grado presenti nelle Indicazioni Nazionali per i Licei non pongono più come fine l'acquisizione di contenuti degli obiettivi disciplinari (distinti da quelli educativi), ma le *competenze* degli allievi, ove le discipline hanno una funzione strumentale (mezzi, non fini).
L'insieme delle competenze proposte afferisce a *quattro macro ambiti* dell'educazione fisica; all'interno di ogni macro competenza sono stati considerati i temi ritenuti fondamentali, poi sono stati declinati gli *Obiettivi specifici di Apprendimento* che coinvolgono l'aspetto cognitivo

(modo personale di apprendere conoscenze e acquisire abilità), affettivo-relazionale (modo personale di proporsi e proporre agli altri), e meta cognitivo (modo personale di valutarsi nelle diverse esperienze in termini diprocedure, strategie e soluzioni) della persona, suddivisi in *Conoscenze e Abilità,* pensati per il primo biennio, il secondo biennio e il quinto anno, infine i *Traguardi di sviluppo delle competenze* previsti al termine del biennio (obbligo scolastico) e al termine del triennio (quinto anno).

Per ogni competenza, vista la necessità di certificarne i livelli raggiunti, è stato definito lo *Standard di apprendimento e i Livelli di possesso* della competenza.

Messe a fuoco le competenze essenziali, per la progettazione disciplinare si individuano quattro macro-competenze:

1. **Il movimento:** il corpo in movimento nelle variabili spazio e tempo, anche in ambiente naturale, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche;
2. **I linguaggi del corpo**: espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali;
3. **Il gioco e lo sport**: aspetti cognitivi, partecipativi e relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto delle regole;
4. **La salute e il benessere**: sicurezza e prevenzione (rispetto di sé, degli altri, degli spazi, degli oggetti), conoscenza del primo soccorso, sviluppo di stili di vita attivi per il miglioramento della salute intesa come benessere (alimentazione, igiene, pratica motoria) e conoscenza dei danni derivati dall'uso di sostanze illecite.

Le competenze non sono prescrittive, ma indicative, assunte in modo flessibile e trasversale: ogni docente individuerà le competenze da inserire nella propria progettazione tenendo conto della realtà dei propri allievi, del contesto di lavoro a volte limitante (condivisione degli spazi con altri docenti, scarsità di spazi e/o attrezzature), confrontandosi anche col quadro di riferimento che ne indica la progressività in base al criterio della complessità crescente. Le competenze sono per loro natura trasversali, perché coinvolgono sempre tutte le dimensioni della persona secondo una logica di integralità e di unitarietà.

Definizione di *competenza motoria*: la competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche in ambito ludico, sportivo, espressivo,del benessere e del tempo libero. Nelle competenze sono espressi i

termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Definizione di *standard motorio*: lo standard motorio definisce una soglia accettabile per determinare il possesso (l'acquisizione) di una competenza.

Definizione di *livello di competenza*: il livello di sviluppo della competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

- minimo (livello1 parziale -basilare): si avvicina-possiede lo standard stabilito (voto 6/10);
- intermedio (livello 2 adeguato): possiede pienamente - supera lo standard stabilito (voti 7/10- 8/10);
- elevato (livello 3 eccellente): eccelle – supera pienamente lo standard stabilito (voti 9/10-10/10).

Qualora si verifichi la necessità di periodi di attivazione della didattica digitale integrata e/o didattica a distanza, saranno attuati adattamenti riguardanti sia la riprogrammazione dei contenuti, sia la rimodulazione della programmazione in considerazione dell'impossibilità di svolgere attività pratiche.

LE COMPETENZE MOTORIE, GLI OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO, GLI ELEMENTI DI VALUTAZIONE (STANDARD E LIVELLI DI PADRONANZA).

AMBITO DI COMPETENZA 1: MOVIMENTO		
Primo Biennio		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative). Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive. Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale. Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive. Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento. Muoversi nel territorio, riconoscendo le caratteristiche e rispettando l'ambiente. Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette.	**LIVELLI:** 3 – padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone anche in contesti non programmati; 2 – mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità; 1 – esegue azioni motorie e sportive utilizzando le indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.
Secondo Biennio		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate. Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive complesse. Conoscere le caratteristiche delle attivitàmotorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia. Conoscere i principi fondamentale della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.	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. Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; auto valutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie.	**LIVELLI:** 3 – pianifica e attua risposte motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi; 2 – realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi; 1 – esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.

Quinto anno		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo. Riconoscere il ritmo personale delle/nelle azioni motorie e sportive. Conoscere le caratteristiche del territorioe le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita. Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici, conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.	Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva. Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci. Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune comestile di vita: long life learning. Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione e elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale.	**LIVELLI:** 3 – pianifica e attua risposte motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi; 2 – realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi; 1 – esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.
AMBITO DI COMPETENZA 2: LINGUAGGI DEL CORPO		
Primo Biennio		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
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 biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive. Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali. Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.	**LIVELLI:** 3 – applica e rielabora tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento. 2 – si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative. 1 – si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando le tecniche proposte.
Secondo Biennio		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Conoscere della comunicazione corporea. Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive condiversi linguaggi. Conoscere le caratteristiche della musica edel ritmo in funzione del movimento.	Sapere dare significato al movimento (semantica). Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico…). Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.	**LIVELLI:** 3 – E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento 2 – comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari e involontari. 1 – riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.

Quinto anno		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
Conoscere le possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico). Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali. Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle suepossibilità di utilizzo.	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. Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.	**LIVELLI:** 3 – E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento 2 – comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari e involontari. 1 – riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.
AMBITO DI COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT		
Primo Biennio		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
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 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.	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 e tattiche delle attività sportive. Sperimentare nelle attività sportive diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.	**LIVELLI:** 3 – mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive, con personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi. 2 – pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale. 1 – sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.
Secondo Biennio		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**COMPETENZA**
Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport. Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche infunzione dell'arbitraggio. Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.	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.	**LIVELLI:** 3 - padroneggia le abilità tecnico-tattiche specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi. 2 - pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e organizzativo. 1 - E' in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale, partecipando all'aspetto organizzativo.

Quinto anno		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**COMPETENZA**
Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive). Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive. Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi. Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse).	**LIVELLI:** 3 - padroneggia le abilità tecnico-tattiche specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi. 2 - pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e organizzativo. 1 - E' in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale, partecipando all'aspetto organizzativo.
AMBITO DI COMPETENZA 4: SALUTE E BENESSERE		
Primo Biennio		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**COMPETENZA**
Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e 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-fisica.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso. Per aumentare 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 psico-fisica.	**LIVELLI:** 3 - adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere. 2 - adotta comportamenti attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute, e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere. 1 - guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

Secondo Biennio		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**COMPETENZA**
Conoscere le procedure per la sicurezza e 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 vista fisico e sociale.	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività, applicare le procedure di primo soccorso. Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.	**LIVELLI:** 3 - assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere. 2 - adotta stili di vita attivi applicando i principi disicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva. 1 - guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.
Quinto anno		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**COMPETENZA**
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 benessere fisico e socio-relazionale della persona.	Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning.	**LIVELLI:** 3 - assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere. 2 - adotta stili di vita attivi applicando i principi disicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva. 1 - guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.

LE COMPETENZE MOTORIE, GLI OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO, GLI ELEMENTI DI VALUTAZIONE (STANDARD E LIVELLI DI PADRONANZA).

INDIRIZZO: ITT QUADRIENNALE

<table>
<tr><th colspan="3">AMBITO DI COMPETENZA 1: MOVIMENTO</th></tr>
<tr><th colspan="3">Primo Biennio</th></tr>
<tr><th>CONOSCENZE</th><th>ABILITA’</th><th>COMPETENZE</th></tr>
<tr>
<td>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative).

Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive.

Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.

Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.</td>
<td>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.

Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.

Muoversi nel territorio, riconoscendo le caratteristiche e rispettando l’ambiente.

Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette.</td>
<td>LIVELLI:

3 – padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone anche in contesti non programmati;

2 – mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adeguandole al contesto e alle proprie potenzialità;

1 – esegue azioni motorie e sportive utilizzando le indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità.</td>
</tr>
<tr><th colspan="3">Secondo Biennio</th></tr>
<tr><th>CONOSCENZE</th><th>ABILITA’</th><th>COMPETENZE</th></tr>
<tr>
<td>Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.

Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive complesse.

Conoscere le caratteristiche delle attivitàmotorie e sportive collegate al territorio e l’importanza della sua salvaguardia.

Conoscere i principi fondamentale della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.

Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di</td>
<td>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.

Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; auto valutarsi ed elaborare i risultati con l’utilizzo delle tecnologie.

Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione e elaborazione dei risultati testati</td>
<td>LIVELLI:

6 – pianifica e attua risposte motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi;

5 – realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi;

4 – esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.

3 – pianifica e attua risposte motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi;

2 – realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi;</td>
</tr>
</table>

preparazione fisica specifici, conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici e multimediali.	anche con la strumentazione tecnologica e multimediale.	1 – esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.

AMBITO DI COMPETENZA 2: LINGUAGGI DEL CORPO

Primo Biennio

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali. Conoscere gli elementi di base relativi alleprincipali tecniche espressive. Riconoscere la differenza tra movimento biomeccanico ed espressivo; conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.	Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive. Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali. Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.	**LIVELLI:** 3 – applica e rielabora tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento. 2 – si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative. 1 – si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando le tecniche proposte.

Secondo Biennio

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
Conoscere 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. Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni interpersonali.	Sapere dare significato al movimento (semantica). Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico…). Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni. 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.	**LIVELLI:** 6 – E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento 5 – comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari e involontari. 4 – riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea. 3 – E' consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento 2 – comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari e involontari. 1 – riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.

AMBITO DI COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT		
Primo Biennio		
CONOSCENZE	**ABILITA'**	**COMPETENZE**
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 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.	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 e tattiche delle attività sportive. Sperimentare nelle attività sportive diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio. Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.	**LIVELLI:** 3 – mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive, con personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi. 2 – pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale. 1 – sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.
Secondo Biennio		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**COMPETENZA**
Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport. Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport. Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche infunzione dell'arbitraggio. Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport. Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport. Sviluppare le strategie tecnico tattiche dei giochi e degli sport. Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive). Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	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. Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti. Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive. Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi. Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo (tifo, doping, professionismo, scommesse).	**LIVELLI:** 6 - padroneggia le abilità tecnico-tattiche specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi. 5 - pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e organizzativo. 4 - E' in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale, partecipando all'aspetto organizzativo. 3 - padroneggia le abilità tecnico-tattiche specifiche, con un personale apporto interpretativo del fair play e dei fenomeni sportivi, sviluppa e orienta le attitudini personali, sa assumere ruoli organizzativi. 2 - pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e organizzativo. 1 - E' in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale, partecipando all'aspetto organizzativo.

AMBITO DI COMPETENZA 4: SALUTE E BENESSERE		
Primo Biennio		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**COMPETENZA**
Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e 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-fisica.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso. Per aumentare 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 psico-fisica.	**LIVELLI:** 3 - adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere. 2 - adotta comportamenti attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute, e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere. 1 - guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

Secondo Biennio		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**COMPETENZA**
Conoscere le procedure per la sicurezza e 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 vista fisico e sociale. 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 benessere fisico e socio-relazionale della persona.	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività, applicare le procedure di primo soccorso. Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite. Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere. Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso. Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning.	**LIVELLI:** 3 - assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei variambienti, migliorando il proprio benessere. 2 - adotta stili di vita attivi applicando i principi disicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva. 1 - guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza. 3 - assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei variambienti, migliorando il proprio benessere. 2 - adotta stili di vita attivi applicando i principi disicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva. 1 - guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.

METODOLOGIA

La normativa dà una serie di suggerimenti che riguardano il concetto di competenza, fra cui:

1. La contestualità (si sviluppa in un preciso ambito, situazione, luogo);
2. L'operatività (cresce nell'affrontare una situazione concreta, portando a compimento un compito preciso);
3. La significatività (viene sollecitata in un contesto significativo nel quale lo studente è coinvolto).

Da queste caratteristiche derivano una serie di indicazioni metodologiche:

- Cura e dosaggio nella distribuzione delle attività per adattarli al livello psicomotorio degli alunni;
- Metodologia laboratoriale;
- Problem solving;
- Metodo induttivo;
- Metodo deduttivo;
- Cooperative learning;
- Dal gesto globale al movimento analitico, al gesto sportivo;
- Lavoro individuale, a coppie, in gruppo, di squadra.

Durante la lezione si preferirà un'esposizione verbale delle attività da svolgere per favorire l'acquisizione del linguaggio specifico della disciplina.

Si utilizzeranno test sulle capacità motorie, esercizi sotto forma di stazioni in circuito e di percorsi, esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi, attività semi strutturate e strutturate, attività" ludiche" intervallate da attività analitiche, giochi pre-sportivi e sportivi individuali e di squadra, atletica leggera (corse, salti e lanci); gli ambienti (palestra e spazi annessi alla scuola), strutture sportive del territorio, attrezzi (piccoli e grandi) messi a disposizione dalla scuola; libro di testo consigliato, altri testi messi a disposizione dai docenti, dispense dei docenti in forma cartacea e file elettronici di libero utilizzo.

METODOLOGIE E STRUMENTI

A livello metodologico il lavoro didattico sarà conforme ai seguenti criteri:

- didattica breve;
- cooperative learning;

- flipped classroom;

- debate;

- lezione frontale/videoconferenza;

- lavoro di gruppo con peer tutoring, specificatamente in fase di recupero;

-elaborazione personale dell'argomento trattato con colloqui orali, relazioni scritte, individuali e di gruppo;

- prove pratiche-test;

- uso dei sussidi didattici (LIM, teams, CD, riviste, e-book);

- palestra, fitness, spazi all'aperto;

- collaborazione con enti locali, comune e associazioni sportive pubbliche.

A livello metodologico il lavoro didattico sarà conforme ai seguenti criteri:

Ogni singolo docente sceglierà i contenuti e la metodologia, declinati nella progettazione disciplinare per la singola classe, in base alla disponibilità degli spazi nella palestra e alla compresenza di altre classi dell'istituto.

VALUTAZIONE

Si ritiene che la competenza non sia misurabile ma osservabile attraverso indicatori che ne stabiliscono il livello di possesso.

Gli indicatori (misuratori) sono di tre tipi:

- cognitivo: in riferimento a conoscenze e abilità, comprensione e organizzazione delle conoscenze e delle abilità;
- relazionale: in riferimento agli atteggiamenti in contesti sociali;
- metacognitivo: in riferimento alla consapevolezza e alla riflessione sul proprio sapere e sulle proprie prestazioni.

Per la **VALUTAZIONE DIAGNOSTICA** si analizzano, tramite osservazioni dirette e test motori conoscenze, abilità, comportamenti relazionali, comportamenti metacognitivi.

Per la **VALUTAZIONE FORMATIVA** si procede quindi all'individuazione dei punti di forza e di debolezza di ciascun studente attraverso le osservazioni sistematiche dei suoi comportamenti relazionali, metacognitivi e cognitivi e attraverso l'analisi delle sue prestazioni; si comunicano le informazioni sul processo di apprendimento e di maturazione così raccolte agli allievi e alle famiglie

per fornire loro elementi di orientamento verso le mete dell'itinerario educativo e didattico. Queste stesse informazioni consentono di confermare o di correggere le linee della progettazione e di intraprendere in itinere attività di recupero, di consolidamento e di potenziamento a favore dei discenti.

Per la **VALUTAZIONE SOMMATIVA**, espressa in decimi, viene considerato il raggiungimento degli obiettivi specifici di apprendimento, l'apprendimento delle competenze anche in relazione alla situazione iniziale e ai percorsi formativi di ciascun allievo.
Le verifiche, svolte prevalentemente tramite prove pratiche, per lo più individualmente, ma anche in modo collettivo, personalizzate se opportuno, sono riferite agli obiettivi, analizzati in termini di prestazioni e osservazioni.

Si adotteranno le seguenti modalità:

- verifiche oggettive con misurazione della prestazione, verifiche soggettive tramite osservazione della qualità del movimento;
- colloqui esplorativi delle conoscenze acquisite;
- osservazioni sistematiche dell'alunno al lavoro in ogni momento della lezione dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali;
- osservazione sull'acquisizione e applicazione delle tecniche e regole, miglioramento rispetto al livello di partenza;
- osservazione dei risultati quotidiani al fine di valutare l'interesse, l'impegno, l'attenzione, la collaborazione, il livello di socializzazione, la capacità di elaborazione personale.

DESCRITTORI PER LA VALUTAZIONE

VOTO in decimi	Competenze relazionali	Partecipazione	Rispetto delle regole	Metodo	Conoscenza e abilità	Possesso competenza
10	Propositivo Leader	Costruttiva (sempre)	Condivisione Autocontrollo	Rielaborato Critico	Approfondita Disinvolta	Livello 3 Eccelle
9	Collaborativo	Efficace (quasi sempre)	Applicazione con sicurezza e costanza	Organizzato Sistematico	Certa Sicura	Livello 3 Supera
8	Disponibile	Attiva e pertinente (spesso)	Conoscenza Applicazione	Organizzato	Soddisfacente	Livello 2 Supera
7	Selettivo	Attiva (sovente)	Accettazione regole principali	Mnemonico Meccanico	Globale	Livello 2 Possiede
6	Dipendente Poco adattabile	Dispersiva Settoriale (talvolta)	Guidato Essenziale	Superficiale Qualche difficoltà	Essenziale Parziale	Livello 1 Possiede Si avvicina
5	Conflittuale Apatico Passivo	Non partecipa Oppositiva Passiva (quasi mai/mai)	Rifiuto Insofferenza Non applicazione	Non ha metodo	Non conosce	Livello 0 Non competente

SCUOLA INCLUSIVA

L'inclusione è definita come un processo bi-univoco: le persone con disabilità divengono più visibili e lepersone senza disabilità hanno l'opportunità di cambiare e imparare mediante l'esperienza con le persone con disabilità e viceversa.

APPLICAZIONI IN PALESTRA

La didattica inclusiva nelle SMS si basa sui concetti di personalizzazione e adattamento. Potrà quindi essere di tipo:

1. educativo-metodologico (riguarda la didattica, la metodologia di approccio e di lavoro);
2. tecnico (regole e regolamenti);
3. strutturale (attività specifica per specifica disabilità).

Gli adattamenti saranno considerati partendo dalle potenzialità del soggetto in relazione alle caratteristiche del gesto motorio a diversi livelli:

- biomeccanico;
- complessità coordinativa, capacità cognitive e di attenzione richieste;
- componente affettiva-emotiva del piacere senso motorio e dellamotivazione.

Le modificazioni potranno essere:

- minime (adattamenti degli ambienti, guide o segnali, potenziamento, stimoli sensoriali);
- moderate (adattamenti attrezzature, regole, ruoli);
- considerevoli (analisi del compito, che prevede situazioni stimolo facilitate, frazionamento di un obiettivo complesso in sotto-obiettivi più semplici, utilizzo dei risultati positivi per rinforzo e motivazione).

PROPOSTE PROGETTUALI E ATTIVITA' SPORTIVA EXTRACURRICOLARE

Per quanto riguarda le attività extracurricolari si proseguirà con l'attività del Centro Sportivo Scolastico. I docenti del dipartimento di Scienze Motorie manifestano la disponibilità alla preparazione degli alunni per la partecipazione a tornei interni ed esterni, nonché ad eventuali manifestazioni a carattere sportivo promosse nel territorio.
Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alle suddette attività verranno tenute in considerazione nella valutazione finale dell'alunno.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DI ED. CIVICA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S.2025/2026

COMPETENZE: SALUTE E BENESSERE/PRIMO SOCCORSO

Primo Biennio Scienze Motorie e Sportive		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**CONTENUTI**
Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza ed il primo soccorso.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.	I fattori di rischio nella pratica delle attività motorie. Traumatologia sportiva e primo soccorso. Cenni di igiene alimentare. Nozioni di anatomia e fisiologia. L'aumento della partecipazione all'attività fisica attraverso progetti in ambienti naturali favorendo l'uso sostenibile, l'apprezzamento, la conservazione e il ripristino della terra e la biodiversità.
Conoscere lo sviluppo sostenibile educando a stili di vita attivi che pertanto presuppongono l'uso del corpo al posto di mezzi a motore riducendo così l'impatto ambientale della mobilità.	Incrementare la consapevolezza dell'utilità della bicicletta e dell'andare a piedi per ridurre l'uso dell'automobile, riducendo le emissioni con un minor impatto sull'ambiente.	

COMPETENZE: SALUTE E BENESSERE/SOSTENIBILITA' AMBIENTALE

Secondo Biennio Scienze Motorie e Sportive		
CONOSCENZA	**ABILITA'**	**CONTENUTI**
Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.	Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.	Alimentazione, sedentarietà e malattie non trasmissibili. Il contributo dell'educazione fisica ad una società sostenibile. La sostenibilità dell'educazione fisica stessa.
Conoscere gli effetti nel tempo dell'educazione fisica in relazione alla promozione di fattori educativi e sociali.	Avvalersi dell'attività fisica per alimentare valori sociali positivi come l'inclusione, la cooperazione e la condivisione, unendo persone di diversa età, sesso, status e nazionalità promuovendo leggi e politiche non discriminatorie.	
Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.	Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.	L'alimentazione nello sport. Il doping e droghe nello sport. Teoria dell'allenamento e periodizzazione. Adattamenti fisiologici degli apparati e sistemi del corpo umano all'esercizio fisico.

SINTESI SCIENZE MOTORIE				
1 anno	**2 anno**	**3 anno**	**4 anno**	**5 anno**
Educazione alla salute e al benessere.	Educazione alla salute e al benessere.	Educazione alla salute e al benessere.	Educazione alla salute e al benessere.	
Norme di primo soccorso.	Norme di primo soccorso.	Sostenibilità ambientale.	Sostenibilità ambientale.	

Umbertide, 27/10/2025

Il Responsabile di Dipartimento

Prof. Marco Ferraro