



MINISTERO ISTRUZIONE UNIVERSITÀ E RICERCA  
Istituto Statale di Istruzione Superiore  
"BETTY AMBIVERI"  
Via C. Berizzi 1 - 24030 Presezzo BG



Anno Scolastico 2022/2023

**PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Liceo Scienze Umane/ Liceo Linguistico/ Istituto Tecnico Tecnologico Meccatronico/ Istituto Professionale per i Servizi Commerciali / Istituto Professionale Manutenzione ed Assistenza tecnica**

Conoscenze, abilità e atteggiamenti sono le imprescindibili componenti costitutive delle nuove competenze chiave per l'apprendimento permanente. La presente programmazione del dipartimento disciplinare di **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** mira, pertanto, a individuare gli obiettivi cognitivi minimi in relazione a ciascuna delle tre componenti con la finalità di sviluppare e potenziare al massimo grado in ogni studentessa e studente quelle competenze chiave.

Le competenze chiave sono considerate tutte di pari importanza e a tutte lo studio di **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** concorre: tuttavia le competenze evidenziate in grassetto rappresentano le finalità specifiche di **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**.

<b>1</b>	<b>competenza alfabetica funzionale</b>
2	competenza multilinguistica
3	competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria
<b>4</b>	<b>competenza digitale</b>
<b>5</b>	<b>competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</b>
<b>6</b>	<b>competenza in materia di cittadinanza</b>
7	competenza imprenditoriale
<b>8</b>	<b>competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</b>

PRIMO E SECONDO ANNO		
OBIETTIVI COGNITIVI MINIMI IN TERMINI DI		
Atteggiamenti	Abilità	Conoscenze
<p><b>MOVIMENTO</b>            Si orienta negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive utilizzando le capacità coordinative e condizionali.</li> <li>● Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.</li> <li>● Muoversi nel territorio riconoscendone le caratteristiche e rispettando l’ambiente.</li> <li>● Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).</li> <li>● Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.</li> <li>● Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.</li> <li>● Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.</li> </ul>
<p><b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>            Esprime con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo - espressiva, utilizzando più tecniche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappresentare idee, stati d’animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.</li> <li>● Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.</li> <li>● Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.</li> <li>● Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.</li> <li>● Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo e le caratteristiche della musica e del ritmo nel movimento.</li> </ul>
<p><b>GIOCO E SPORT</b>            Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all’aspetto sociale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</li> <li>● Partecipare in forma propositiva alla scelta/realizzazione di strategie e tattiche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.</li> <li>● Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.</li> <li>● Conoscere la terminologia, il</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.</li> <li>● Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.</li> </ul> <p><i>I giochi di squadra e gli sport di gruppo saranno proposti nel rispetto delle normative vigenti riguardanti i provvedimenti anti-covid; saranno comunque privilegiate le attività fisiche sportive individuali che permettano il distanziamento fisico.</i></p>	<p>regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere l'aspetto educativo e l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.</li> </ul>
<p><b>SALUTE E BENESSERE</b>          Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Assumere comportamenti in sicurezza per prevenire gli infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.</li> <li>● Per mantenere lo stato di salute evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.</li> <li>● Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere i primi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso.</li> <li>● Approfondire le informazioni della corretta alimentazione e dei danni delle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool).</li> <li>● Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.</li> </ul>

TERZO E QUARTO ANNO		
OBIETTIVI COGNITIVI MINIMI IN TERMINI DI		
Atteggiamenti	Abilità	Conoscenze
<p><b>MOVIMENTO</b> Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.</li> <li>● Percepire, produrre e variare il ritmo delle azioni.</li> <li>● Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.</li> <li>● Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi, autovalutarsi con l'utilizzo delle tecnologie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento, criteriali e standardizzata.</li> <li>● Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse.</li> <li>● Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.</li> <li>● Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.</li> </ul>
<p><b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b> Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Saper dare significato al movimento.</li> <li>● Esprimere con il movimento le emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).</li> <li>● Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere codici della comunicazione corporea.</li> <li>● Conoscere tecniche mimico-gestuali, di espressione corporea e le analogie emotive dei vari linguaggi.</li> <li>● Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento</li> </ul>
<p><b>GIOCO E SPORT</b> Pratica autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti.</li> <li>● Trasferire e realizzare strategie e tattiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere teoria e pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali, di squadra dei giochi e degli sport.</li> <li>● Approfondire la teoria di tattiche e strategie</li> </ul>

<p>strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.</p>	<p>nelle attività sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.</li> <li>● Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport</li> </ul> <p><i>I giochi di squadra e gli sport di gruppo saranno proposti nel rispetto delle normative vigenti riguardanti i provvedimenti anti-covid; saranno comunque privilegiate le attività fisiche sportive individuali che permettano il distanziamento fisico.</i></p>	<p>dei giochi e degli sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</li> <li>● Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</li> </ul>
<p><b>SALUTE E BENESSERE</b>          Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.</li> <li>● Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.</li> <li>● Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.</li> <li>● Conoscere i danni di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.</li> <li>● Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.</li> </ul>

QUINTO ANNO		
OBIETTIVI COGNITIVI MINIMI IN TERMINI DI		
Atteggiamenti	Abilità	Conoscenze
<p><b>MOVIMENTO</b>            Elabora e attua in modo consapevole risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo responsabilmente i diversi ruoli dell'attività sportiva.            Padroneggia progetti e percorsi motori e sportivi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.</li> <li>● Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.</li> <li>● Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning.</li> <li>● Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.</li> <li>● Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive.</li> <li>● Conoscere le caratteristiche del territorio e le azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita.</li> <li>● Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici; conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici.</li> </ul>
<p><b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>            Rielabora creativamente e padroneggia il linguaggio espressivo in contesti differenti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari.</li> <li>● Individuare tra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.</li> <li>● L'ideale è realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).</li> <li>● Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali.</li> <li>● Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</li> </ul>

<p><b>GIOCO E SPORT</b></p> <p>Pratica autonomamente attività sportiva con fair play e svolge anche ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.</li> <li>● Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nell'attività sportiva.</li> <li>● Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione degli eventi sportivi.</li> <li>● Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo (tifo, doping, scommesse).</li> </ul> <p><i>I giochi di squadra e gli sport di gruppo saranno proposti nel rispetto delle normative vigenti riguardanti i provvedimenti anti-covid; saranno comunque privilegiate le attività fisiche sportive individuali che permettano il distanziamento fisico.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.</li> <li>● Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport.</li> <li>● Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...).</li> <li>● Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.</li> </ul>
<p><b>SALUTE E BENESSERE</b></p> <p>Sceglie autonomamente di adottare comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.</li> <li>● Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</li> <li>● Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere i protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.</li> <li>● Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e delle sostanze illecite.</li> <li>● Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.</li> </ul>

### **Metodologia e Strumenti**

- Lezione interattiva (metodologie specifiche per l'apprendimento delle varie attività)
- Lezione frontale
- Lezione pratica e partecipata (in palestra, campo sportivo e spazi all'aperto)
- Utilizzo di supporti visivi quali schemi, mappe concettuali, tabelle
- Utilizzo della Lim, Computer, Materiale audiovisivo (Cd Rom, Dvd)
- Analisi di casi pratici
- Applicazione della disciplina ai casi concreti
- Osservazione dell'interesse
- Lavoro di gruppo
- Esercitazioni
- Visione di filmati
- Ricerche
- Progetti interdisciplinari
- Incontri con esperti
- Problem Solving
- Attività di feedback
- Giornali, riviste e documenti
- Registro elettronico; Bachecca di Didup
- Posta elettronica istituzionale, Drive, Classroom, Meet
- Schede, documenti, articoli, questionari e materiale vario prodotto e/o proposto dall'insegnante.
- Link a siti web
- Visione Film/documentari (Youtube, RaiPlay)





MINISTERO ISTRUZIONE UNIVERSITÀ E RICERCA  
Istituto Statale di Istruzione Superiore  
"BETTY AMBIVERI"  
Via C. Berizzi 1 - 24030 Presezzo BG



### Modalità di Verifica

Prove pratiche/teoriche – **minimo 2 per il trimestre e 3 per il pentamestrea libera scelta** tra:

- verifiche scritte/orali sugli argomenti teorici svolti (SAPERE)
- Pratica (SAPER FARE): test oggettivi al termine di unità didattiche; prove pratiche tecniche, prove cronometrate; rilevazioni (assegnate e prefissate) di particolare performance.
- Indicatori comportamenti (SAPER ESSERE): osservazione e rilevazione periodica di alcuni obiettivi educativi generali; partecipazione alle lezioni; disponibilità alle varie attività proposte; atteggiamento comportamentale.

### Criteri di valutazione

Per le prove pratico/teoriche, nella valutazione si terranno in considerazione:

- la progressione del profitto nel corso dell'anno
- l'impegno e la costanza
- la partecipazione e l'attenzione
- il grado di raggiungimento degli obiettivi prefissati
- il possesso delle conoscenze di base della disciplina
- le effettive competenze/abilità acquisite
- le capacità di recupero eventualmente dimostrate
- le attitudini dell'allievo



MINISTERO ISTRUZIONE UNIVERSITÀ E RICERCA  
Istituto Statale di Istruzione Superiore  
"BETTY AMBIVERI"  
Via C. Berizzi 1 - 24030 Presezzo BG



### Azioni di personalizzazione per il miglioramento

Il recupero è previsto in itinere in quanto in ambito fisico e motorio le situazioni di ogni singolo alunno sono molto diversificate. Il raggiungimento degli obiettivi dipende dal livello di partenza, dalla maturazione del proprio organismo e apparati, dal vissuto di ciascuno e dalle abitudini quotidiane, dall'aspetto motivazionale e caratteriale di ogni singolo alunno.

### Il contributo disciplinare all'educazione civica

Il contributo delle Scienze Motorie e Sportive alla crescita della persona e del cittadino si concretizza in tutte le aree della personalità: motoria, intellettuale, sociale e psicologica.

In riferimento ai nuclei concettuali sono quindi individuati i seguenti contenuti:

- **COSTITUZIONE**, *diritto nazionale e internazionale, legalità e solidarietà*
  - La Carta dei diritti dei bambini/ragazzi nello sport (UNESCO. Ginevra 1992)
  - Il fair play e il tifo corretto nello sport
  - Cittadinanza e sport
- **EDUCAZIONE AMBIENTALE**, *educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio*
  - L'attività motoria e sportiva in ambiente naturale
  - Corsa Contro la Fame
- **SALUTE E BENESSERE**
  - Sport e alimentazione corretta
  - Primo Soccorso
  - L'utilizzo corretto e controllato delle attrezzature, degli spazi e dei tempi al fine di prevenire eventuali infortuni, per sé stessi e per gli altri
  - L'uso corretto della strumentazione tecnologica (posture, tempi, ecc.) alternato all'attività motoria/sportiva