

# **DIDATTICA PER COMPETENZE PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO SECONDO BIENNIO**

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Professori:	<b>Colella Maurizio, Fadda Nicola, Giacometti Antonella, Pagani Alessandro, Silvestri Matteo</b>
Materia:	<b>EDUCAZIONE FISICA</b>

Classi:	3 <sup>a</sup> - 4 <sup>a</sup>  <b>Indirizzo Informatica e Telecomunicazioni</b> <b>Articolazione Informatica</b>  <b>Indirizzo Costruttori</b> <b>Articolazione: Costruzione del mezzo aereo</b>  <b>Indirizzo Logistico</b> <b>Articolazione: Articolazione Logistica</b>
Numero ore settimanali:	Due ore settimanali

# Scienze motorie e sportive

Il presente Piano di lavoro annuale della disciplina è predisposto nell'ambito della programmazione collegiale di Dipartimento.

## LIVELLI DI PARTENZA, ATTIVITA' DI RECUPERO E PERCORSI DI ECCELLENZA

Strumenti utilizzati per il rilievo:	<input type="checkbox"/> test di ingresso <input type="checkbox"/> griglie di osservazione
Attività di recupero che si possono attivare:	<p>Il recupero di conoscenze ed abilità, se necessario, sarà svolto in itinere o mediante la consegna di esercitazioni aggiuntive. Le verifiche saranno preparate con prove pratiche, secondo le abilità da verificare e le modalità stabilite da ogni insegnante.</p> <p>Le tipologie di recupero fruibili sono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● recupero in orario curricolare.</li></ul>
Percorsi di eccellenza che si possono attivare:	Non saranno attivati percorsi di eccellenza.

## ATTIVITA' INTRA/EXTRASCOLASTICHE

Tipologie di attività che si possono attivare: I docenti di Scienze Motorie organizzeranno i tornei d'Istituto di calcio a 5 (maschile) e di pallavolo misto (maschile e femminile). Inoltre, si terranno le selezioni per far parte delle Rappresentative di Istituto, valide per la partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi 2025- 2026 per le fasi provinciali, regionali e nazionali. Le partite dei tornei si svolgeranno nei pomeriggi di martedì, giovedì e venerdì, dalle ore 14:00 alle 15:30, coinvolgendo tutte le classi del primo biennio e del secondo biennio e del quinto anno. Le selezioni per le Rappresentative del Fauser si terranno anch'esse nei pomeriggi di martedì, giovedì e venerdì, dalle ore 14:00 alle 15:30, e saranno aperte a tutti gli allievi/e. Queste selezioni seguiranno una prima fase di interclasse, organizzata dai rispettivi docenti di Scienze Motorie, per le seguenti discipline: corsa campestre, atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, calcio, tennis tavolo e badminton.

### STAGE SPORTIVO A BIBIONE

La Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV) ha messo a punto con particolare attenzione ogni dettaglio progettuale e organizzativo, scegliendo strutture ricettive in grado di fornire le migliori garanzie di sicurezza e qualità del soggiorno, affidando in esclusiva al tour operator Raduni Sportivi l'incarico di svolgere attività promozionali, organizzative. Il programma del

viaggio si contraddistingue per l'assenza di "tempi morti" con sei ore di attività giornaliera, divisa in quattro moduli (due la mattina e due il pomeriggio) e un coinvolgente intrattenimento serale. I corsi sportivi sono affidati a qualificati tecnici federali e a giocatori di livello nazionale e internazionale che sapranno coinvolgere gli studenti in un contesto di gioco e allegria che stimolerà lo spirito di gruppo e la valorizzazione dei talenti di ciascuno e svolgeranno le lezioni pratiche in lingua inglese. Oltre ai corsi sportivi, il viaggio prevede a scelta dei partecipanti visite culturali ed escursioni naturalistiche percorsi di potenziamento linguistico , laboratori didattici e laboratori LIS (Lingua dei Segni Italiana). Tutte le attività sono state pensate per accogliere anche studenti con bisogni educativi speciali .

L'iniziativa proposta si prefigge di ampliare dal punto di vista culturale, motorio e sportivo le esperienze di ogni singolo alunno e di avvicinare un numero sempre più ampio di studenti alla conoscenza del nuovo ambiente.

Obiettivi generali:

- Sviluppare la maturazione della personalità di ogni singolo alunno rafforzando la propria identità personale, la responsabilità e la capacità di decisione.
- Creare abitudini di confronto, di apertura e di collaborazione.
- Stimolare le capacità decisionali, il coraggio, lo spirito di adattamento a situazioni esterne nuove con il superamento di difficoltà impreviste.
- Sviluppare una conoscenza sempre più consapevole dell'ambiente e del territorio, maturare rispetto per la natura per recuperare un rapporto corretto dell'uomo con l'ambiente.
- Migliorare il rapporto con i compagni, gli insegnanti e gli altri attraverso il rispetto di regole comprensive dei principi di collaborazione e uguaglianza fra gli individui.
- Stimolare, mediante la presenza di esperti, la discussione e il confronto con interventi personali degli alunni.

Obiettivi motori e sportivi:

- Avviamento e perfezionamento di abilità specifiche.
- Scoperta e consapevolezza delle attitudini motorie personali.
- Incremento delle capacità coordinative e condizionali.
- Acquisizione di un sano spirito agonistico e superamento di remore psicologiche.
- Accettazione della competizione come messa a prova delle capacità e del proprio adattamento.
- Partecipazione attiva e consapevole a tutte le attività.
- Acquisizione delle normative comportamentali sui campi di gara Apprendimento di regole elementari di primo soccorso.

## PATTINAGGIO

Le uscite didattiche che saranno in orario scolastico, hanno la finalità di portare gli studenti a pattinare sul ghiaccio presso la pista di Piazza Puccini a Novara.

OBIETTIVI:

- Sperimentazione delle possibilità di movimento in ambiente ghiaccio;
- Utilizzo e trasferimento in ambiente ghiaccio delle capacità motorie acquisite durante lo svolgimento della programmazione didattica di scienze motorie;

- Acquisizione delle abilità di base relative allo scivolamento su ghiaccio;
- Rafforzamento e consolidamento dell'autostima e dell'autovalutazione in un ambiente per molti nuovo;
- Suscitare curiosità e interesse al fine di far accrescere il senso di appartenenza al gruppo classe .

## RISULTATI DI APPRENDIMENTO RELATIVI AL PROFILO EDUCATIVO, CULTURALE E PROFESSIONALE

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A quest'età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

Il docente di scienze motorie e sportive, al termine del secondo biennio, concorre a far conseguire allo studente risultati di apprendimento che lo mettono in grado di:

- Stimolare ed orientare le attitudini personali nei confronti di attività motorie e/o sportive in modo che diventino elementi caratterizzanti dello stile di vita.
- Consolidare la cultura motoria e sportiva, intesa anche come capacità progettuale di realizzare attività finalizzate e capacità di interpretazione dei fenomeni connessi al mondo dello sport nell'attuale contesto socioculturale.
- Approfondire e consolidare la conoscenza degli aspetti tecnici, tattici e fisiologici caratterizzanti le varie attività motorie e gli effetti di queste sull'organismo.
- Acquisire una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali.
- Sperimentare e comprendere il valore del linguaggio del corpo.
- Acquisire una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

Al termine del secondo biennio lo studente dovrà dimostrare di aver raggiunto:

- La capacità di utilizzare le qualità condizionali adattandole alle diverse esperienze motorie ed ai vari contenuti tecnici.
- Un miglioramento delle capacità coordinative in situazioni che potrebbero verificarsi durante l'attività motoria.
- La conoscenza delle diverse metodologie di allenamento affrontate.
- La conoscenza e la consapevolezza degli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sull'organismo.

- La conoscenza di almeno due giochi sportivi trattati verso cui mostra di avere competenze tecnico tattiche.
- Un comportamento rispettoso e responsabile durante le attività in contesti differenti, non solo in palestra e sui campi di gioco, ma anche negli ambienti all'aperto.

# RISULTATI DI APPRENDIMENTO ESPRESSI IN TERMINI DI COMPETENZE

L'insieme delle competenze proposte si riferisce 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 di procedure, strategie e soluzioni) della persona, suddivisi in Conoscenze e Abilità, pensati per il primo biennio, il secondo biennio e il quinto anno ed 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 macrocompetenze:

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. **Il linguaggio 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 a sé, agli altri, agli spazi, agli 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. Le competenze sono espresse in 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 (livello 1 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)

## COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA SECONDO BIENNIO

Delle otto competenze chiave di cittadinanza il **DM 139/2007** rimane un punto di riferimento centrale, ma ha subito vari aggiornamenti attraverso altre leggi e decreti, soprattutto per quanto riguarda la valutazione, D.lgs 62/2017, l'educazione digitale, PNSD 2015, e la cittadinanza attiva, Legge 92/2019. L'insegnamento della disciplina nel secondo biennio della scuola secondaria di 2° grado, in una prospettiva di interazione con le altre discipline, si occupa dello sviluppo delle seguenti aree:

<b>IMPARARE AD IMPARARE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Organizza il proprio apprendimento</li><li>2. Perfeziona il proprio metodo di lavoro e studio</li><li>3. Individua, sceglie ed utilizza varie fonti e varie modalità di informazioni</li></ol>	Consolidare e potenziare le capacità di adottare strategie di studio efficaci. Selezionare il materiale ed organizzarlo in funzione allo scopo.
<b>PROGETTARE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elabora e realizza progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro</li><li>2. Utilizza le conoscenze apprese per conseguire obiettivi significativi</li><li>3. Valuta le possibilità esistenti, definisce strategie di azione e verifica risultati raggiunti</li></ol>	Acquisire le competenze disciplinari per pianificare la risoluzione di problemi o realizzare piccoli progetti; Acquisire la capacità di operare con flessibilità in vari contesti affrontando il cambiamento; Operare per obiettivi e per progetti; Documentare opportunamente il proprio lavoro; Individuare, selezionare e gestire le fonti di informazione.
<b>COMUNICARE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Comprende messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico) e di diversa complessità.</li><li>2. Rappresenta eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni.</li><li>3. Utilizza linguaggi diversi</li></ol>	Acquisire linguaggi settoriali; Consolidare la capacità di comunicare in modo chiaro ed efficace; Operare collegamenti interdisciplinari; Elaborare, interpretare e rappresentare dati.



<b>COLLABORARE E PARTECIPARE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interagisce in gruppo</li> <li>2. Comprende i diversi punti di vista</li> <li>3. Gestisce la conflittualità</li> <li>4. Contribuisce alla realizzazione delle attività collettive;</li> <li>5. Riconosce i diritti fondamentali degli altri</li> </ol>	Partecipare al lavoro organizzato e di gruppo; Rispettare le regole; Rispettare il patrimonio scolastico e curare le strumentazioni in affido.
<b>AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si inserisce in modo consapevole nella vita scolastica</li> <li>2. Riconosce e rispetta, regole e responsabilità</li> </ol>	Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità. Rispettare le consegne nell'esecuzione di compiti
	individuali e collettivi.
<b>RISOLVERE PROBLEMI</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Affronta situazioni problematiche</li> <li>2. Costruisce e verifica ipotesi</li> <li>3. Individua fonti e risorse adeguate</li> <li>4. Raccoglie e valuta dati</li> <li>5. Propone soluzioni secondo il tipo di problema</li> </ol>	Sviluppare capacità di analisi, sintesi e valutazione; Sviluppare e consolidare le capacità di affrontare compiti e situazioni problematiche.
<b>INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Individua collegamenti e relazioni tra fenomeni diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari</li> <li>2. Riconosce analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la natura probabilistica</li> </ol>	Organizzare in maniera logica i concetti; Operare collegamenti all'interno della stessa disciplina.
<b>ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisisce l'informazione ricevuta nei diversi ambiti e attraverso diversi strumenti comunicativi</li> <li>2. Interpreta criticamente valutando l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni</li> </ol>	Usare in modo consapevole il linguaggio specifico delle singole discipline;

## ARTICOLAZIONE DELL'INSEGNAMENTO

L'articolazione dell'insegnamento di scienze motorie in conoscenze e abilità è di seguito indicata quale orientamento per la progettazione didattica del docente, Indicazioni Nazionali e Linee Guida per gli Istituti di Istruzione Secondaria di Secondo Grado D.P.R. n. 88/2010, in relazione alle scelte compiute nell'ambito della programmazione collegiale del Consiglio di classe.

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

## Ambito di competenza 1 : MOVIMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'
<b>Secondo biennio</b>	
1.5.c. Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate. 1.6.c. Conoscere il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive complesse. 1.7.c. Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia. 1.8.c. Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento ; saper utilizzare le tecnologie.	1.5.a. Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive. 1.6.a. Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni. 1.7.a. Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente. 1.8.a. 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.
<b>COMPETENZA STANDARD TRIENNIO</b>	<b>LIVELLI</b>
Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pianifica e attua risposte motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi</li> <li>2. Realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi</li> <li>3. Esegue azioni motorie in situazioni complesse , utilizzando varie informazioni e adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.</li> </ol>

## Ambito di competenza 2 : LINGUAGGI DEL CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'
<b>Secondo biennio</b>	

<p>2.4.c. Conoscere della comunicazione corporea.</p> <p>2.5.c. Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi.</p> <p>2.6.c. Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p>	<p>2.4.a. Sapere dare significato al movimento (semantica).</p> <p>2.5.a. Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).</p> <p>2.6.a. Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</p>
<b>COMPETENZE STANDARD TRIENNIO</b>	<b>LIVELLI</b>
Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento</li> <li>2. comunica attraverso un linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari e involontari, che trasmette.</li> <li>3. riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.</li> </ol>

### Ambito di competenza 3 : GIOCO E SPORT

<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITA'</b>
<b>Secondo biennio</b>	
<p>3.5.c. Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport.</p> <p>3.6.c. Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport.</p> <p>3.7.c. Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p> <p>3.8.c. Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>	<p>3.5.a. Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti.</p> <p>3.6.a. Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>3.7.a. Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.</p> <p>3.8.a. Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</p>
<b>COMPETENZA STANDARD TRIENNIO</b>	<b>LIVELLI</b>

Pratica autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione,interpretando al meglio la cultura sportiva	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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-</li> <li>2. pratica autonomamente le attività sportive con fair play scegliendo tattiche e strategie,con attenzione all'aspetto sociale e organizzativo</li> <li>3. è 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.</li> </ol>
--	--

### Ambito di competenza 4 : SALUTE E BENESSERE

CONOSCENZE	ABILITA'
<b>Secondo biennio</b>	
4.4.c. Conoscere le procedure per la sicurezza e il primo soccorso. 4.5.c. Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza. 4.6.c.Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	4.4.a . Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso. 4.5.a.Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite. 4.6.a.Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.
<b>COMPETENZA STANDARD TRIENNIO</b>	<b>LIVELLI</b>
Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. assume autonomamente stili di vita attivi di prevenzione,sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti,migliorando il proprio benessere.</li> <li>2. adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva,</li> <li>3. guidato, adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza.</li> </ol>

## TERZO ANNO

### UdA A1 – Lo sport , le regole ,il fair play

Prerequisiti	Acquisizione delle capacità condizionali e coordinative.
Competenze	Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due e degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini.
Competenze chiave di cittadinanza	Comunicare. Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.
Abilità	Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali.
Conoscenze	Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche degli sport di squadra e individuali. Tornei, giochi, partite.
Contenuti	Pallavolo: regole, fondamentali individuali e gioco, palleggio, bagher, battuta. Pallacanestro: regole, fondamentali individuali e gioco, passaggio, cambio di mano, cambi di direzione, tiro. Calcio: regole, fondamentali individuali e partita, passaggio, tiro, dribbling, ricevere la palla, guidare la palla. Pallamano: regole, fondamentali individuali e partita, palleggio, ricezione e presa, caricamento, tiro in appoggio, tiro in elevazione.

### UdA A2 – Gli sport individuali

Prerequisiti	Acquisizione delle capacità condizionali e coordinative.
--------------	--

Competenze	Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due e degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini.
Competenze chiave di cittadinanza	Comunicare. Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.
Abilità	Eseguire il gesto tecnico in modo corretto e nel rispetto delle norme regolamentari. Saper svolgere la funzione di giudice di gara e saper eseguire la compilazione dei referti. Preparare il corpo alle sfide che si trova ad affrontare nelle sue azioni quotidiane.
Conoscenze	Conoscere le principali tecniche utilizzate nelle varie discipline. Conoscere le norme regolamentari degli sport praticati/giudicati.
Contenuti	Atletica: corse, salti e lanci. Tennis tavolo: fondamentali e partita, impugnatura, posizione di base, scambio di diritto, scambio di rovescio, i passi, il servizio, schiacciata. Badminton: fondamentali e partita, impugnatura, servizio alto, servizio corto, servizio corto rovescio, clear o dritto sopramano, drop, smash, rovescio.

# OBIETTIVI MINIMI TERZO ANNO

## Conoscenze:

- Conoscere i principali sistemi di gioco.
- Conoscere le norme regolamentari degli sport praticati o giudicati.
- Conoscere le principali tecniche delle varie discipline affrontate.
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. **Abilità:**
- Compiere azioni semplici o relativamente complesse.
- Svolgere compiti che richiedono il mantenimento dell'equilibrio.
- Eseguire movimenti con un'ampia mobilità articolare. **Competenze:**
- Conoscere e praticare almeno due specialità individuali e due sport di squadra.
- Esprimersi con il corpo e con il movimento.

## TEMPI

Numero di ore previste per lo svolgimento dei moduli didattici:	20/22 a modulo
Numero di ore previste per lo svolgimento delle verifiche:	10/12
Totale monte-ore delle discipline:	66

## QUARTO ANNO

### UdA A1 – Lo sport, le regole, il fair play

<b>Prerequisiti</b>	Acquisizione delle capacità condizionali e coordinative.
<b>Competenze</b>	Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due e degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini.
<b>Competenze chiave di cittadinanza</b>	Comunicare. Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.

Abilità	Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali.
Conoscenze	Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche degli sport di squadra e individuali. Tornei, giochi, partite.
Contenuti	Pallavolo: fondamentali individuali e gioco, palleggio, bagher, battuta.
	Pallacanestro: fondamentali individuali e gioco, passaggio, cambio di mano, cambi di direzione, tiro. Calcio: fondamentali individuali e partita, passaggio, tiro, dribbling, ricevere la palla, guidare la palla. Pallamano: fondamentali individuali e partita, palleggio, ricezione e presa, caricamento, tiro in appoggio, tiro in elevazione.

#### UdA A2 – Gli sport individuali

Prerequisiti	Acquisizione delle capacità condizionali e coordinative.
Competenze	Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due e degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini.
Competenze chiave di cittadinanza	Comunicare. Collaborare e partecipare. Agire in modo autonomo e responsabile. Risolvere problemi. Acquisire e interpretare l'informazione.
Abilità	Eseguire il gesto tecnico in modo corretto e nel rispetto delle norme regolamentari. Saper svolgere la funzione di giudice di gara e saper eseguire la compilazione dei referti. Preparare il corpo alle sfide che si trova ad affrontare nelle sue azioni quotidiane.
Conoscenze	Conoscere le principali tecniche utilizzate nelle varie discipline. Conoscere le norme regolamentari degli sport praticati/giudicati.



Contenuti	<p>Atletica: corse, salti e lanci.</p> <p>Tennis tavolo: fondamentali e partita, impugnatura, posizione di base, scambio di diritto, scambio di rovescio, i passi, il servizio, schiacciata.</p> <p>Badminton: fondamentali e partita, impugnatura, servizio alto, servizio corto, servizio corto rovescio, clear o dritto sopramano, drop, smash, rovescio.</p>
-----------	--

## OBIETTIVI MINIMI QUARTO ANNO

### Conoscenze:

- Conoscere i principali sistemi di gioco.
- Conoscere le norme regolamentari degli sport praticati o giudicati.
- Conoscere le principali tecniche delle varie discipline affrontate.
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche e capacità motorie. [Abilità:](#)
- Compiere azioni semplici o complesse nel minor tempo possibile.
- Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale.

- Svolgere compiti in situazioni differenti che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio.
- Eseguire movimenti con un'ampia mobilità articolare. [Competenze:](#)
- Conoscere e praticare almeno due specialità individuali e due sport di squadra.
- Esprimersi con il corpo e con il movimento e saper comunicare con esso.

## TEMPI

Numero di ore previste per lo svolgimento dei moduli didattici:	20/22 a modulo
Numero di ore previste per lo svolgimento delle verifiche:	10/12
Totale monte-ore delle discipline:	66

## METODI E RISORSE

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
- I contenuti saranno trasmessi prevalentemente in sede pratica di lavoro e sperimentazione
- 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 presportivi e sportivi individuali e di squadra, atletica leggera ( corse, salti e lanci);
- gli ambienti(palestra e spazi annessi alla scuola) e gli attrezzi ( piccoli e grandi) messi a disposizione dalla scuola; testi messi a disposizione dai docenti, dispense dei docenti cartacee e files elettronici di libero utilizzo.

Ad ogni singolo docente spetterà la scelta dei contenuti e della metodologia, declinati nella progettazione disciplinare per la singola classe.

# TIPOLOGIE DELLE VERIFICHE

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.

## CRITERI E INDICATORI DI VALUTAZIONE

Consapevoli che la competenza si apprende e progredisce per livelli, definito il processo di riferimento in termini di passaggio da un prima a un dopo e declinato in termini di standard raggiunto, la valutazione consiste nel riconoscere il livello di competenza degli alunni e quindi il raggiungimento dello standard; definire gli standard e i livelli di apprendimento significa rendere esplicito il criterio di valutazione dell'attività scolastica.

Si ritiene che la competenza non è misurabile ma osservabile e che può essere descritta attraverso indicatori che ne stabiliscano il livello di possesso. Per l'ambito motorio sono stati individuati 3 livelli e volutamente non è stato considerato il non possesso della competenza ,che può essere definito livello 0.

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; meta cognitivo- in riferimento alla consapevolezza e alla riflessione sul proprio sapere e sulle proprie prestazioni.

Si è cercato di esplicitare un criterio di valutazione dell'apprendimento attraverso la definizione di standard e di livelli di padronanza per ogni competenza , senza determinare né i contenuti , né le scelte organizzative e didattiche che i docenti mettono in atto. Gli standard risultano lo strumento efficace per descrivere il processo di apprendimento,inteso come dinamicità, passaggio da un prima a un dopo e quindi i due momenti distinti .

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.

PARTENDO DALLE COMPETENZE SPECIFICHE DI APPRENDIMENTO (con breve riferimento alle abilità, conoscenze e compiti significativi), ATTRAVERSO GLI STANDARD E LIVELLI DI PADRONANZA PER ARRIVARE ALLE VALUTAZIONI IN EDUCAZIONE FISICA NELLA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

COMPETENZE	Oda: IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Oda: IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO- ESPRESSIVA	Oda: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Oda: SALUTE BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA
COMPETENZE SPECIFICHE	PADRONEGGIARE ABILITA' MOTORIE E COORDINARLE	UTILIZZARE L'ESPRESSIVITA' CORPOREA	PARTECIPARE AL GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	ATTUARE POSITIVI STILI DI VITA PER LA SALUTE, LA SICUREZZA E LA PREVENZIONE
ABILITA'	COORDINARE AZIONI, SCHEMI MOTORI, GESTI TECNICI	UTILIZZARE LINGUAGGI NON VERBALI E RISPETTARE IL RITMO DEL MOVIMENTO	DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO NEL RISPETTO DELLE REGOLE, DEI RUOLI E DELL'OBIETTIVO COMUNE	ASSUMERE COMPORTAMENTI RISPETTOSI DELL'IGIENE, DELLA SALUTE, DELLA SICUREZZA PROPRIA E ALTRUI
CONOSCENZE	ELEMENTI DI ANATOMIA, FISIOLOGIA,IGIENE, ALIMENTAZIONE	ELEMENTI DI COMUNICAZIONE NON VERBALE	REGOLE DEI GIOCHI E DEGLI SPORT. ELEMENTI DI TECNICA E TATTICA	NORME DI SICUREZZA E PREVENZIONE DEI RISCHI. ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO
COMPITI SIGNIFICATIVI	COORDINARE PIU' SCHEMI MOTORI ANCHE CON L'UTILIZZO DI ATTREZZI E CON I COMPAGNI	RAPPRESENTAZIONI, DANZE TRADIZIONALI E NON,DRAMMATIZZAZIONE, COMUNICAZIONE ATTRAVERSO IL CORPO ANCHE IN GRUPPO	GIOCHI TRADIZIONALI E NON,GIOCHI SPORTIVI, A GRUPPI E IN SQUADRA.	COSTRUIRE REGOLAMENTI, METTERE IN ATTO COMPORTAMENTI CORRETTI NELLA PRATICA MOTORIA PER CONSERVARE LA PROPRIA SALUTE, NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE.
STANDARD	STANDARD_ HA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA E ALTRUI CORPOREITA' E UTILIZZA LE ABILITÀ MOTORIE ADATTANDO LE ALLE DIVERSE SITUAZIONI E ALLA EVOLUZIONE PSICOFISICA	STANDARD_ UTILIZZA I LINGUAGGI MOTORI SPECIFICI, COMUNICATIVI ED ESPRESSIVI CON SOLUZIONI PERSONALI.	STANDARD_ NEL GIOCO NELLO SPORT RISOLVE PROBLEMI MOTORI APPLICANDO TECNICHE E TATTICHE, RISPETTANDO REGOLE E VALORI SPORTIVI.	STANDARD_ ASSUME I FONDAMENTALI COMPORTAMENTI DI SICUREZZA, PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE PER IL PROPRIO BENESSERE.

LIVELLO DI COMPETENZA A AVANZATO  (LIVELLO 3 SUPERA/ECCELLE)	LIVELLO 3 Padroneggia Azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali.	LIVELLO 3 Padroneggia molti linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi trasmettendo contenuti emozionali.	LIVELLO 3 Nel gioco e nello sport padroneggia abilità tecniche e sceglie nella cooperazione soluzioni tattiche in modo personale, dimostrando fair play.	LIVELLO 3 Applica autonomamente comportamenti che tutelano la salute e la sicurezza personale ed è consapevole del benessere legato alla pratica motoria.
LIVELLO DI COMPETENZA B INTERMEDIO  (LIVELLO 2 POSSIEDE/SUPERA)	LIVELLO 2 Utilizza azioni motorie in situazioni combinate.	LIVELLO 2 Utilizza i linguaggi specifici, comunicativi ed espressivi in modo personale.	LIVELLO 2 Nel gioco e nello sport utilizza abilità tecniche rispettando le regole e collabora, mettendo in atto comportamenti corretti.	LIVELLO 2 Applica comportamenti che tutelano la salute, la sicurezza personale e il benessere.
LIVELLO DI COMPETENZA C BASE  (LIVELLO 1 POSSIEDE/SI AVVICINA)	LIVELLO 1 Controlla Azioni motorie in situazioni semplici.	LIVELLO 1 Sa esprimere semplici sensazioni ed emozioni attraverso le tecniche acquisite.	LIVELLO 1 Nel gioco e nello sport conosciuti utilizza alcune abilità tecniche e, guidato, collabora rispettando le regole principali	LIVELLO 1 Sa utilizzare le norme basilari per la prevenzione degli infortuni durante l'attività.
LIVELLO DI COMPETENZA D INIZIALE	LIVELLO INIZIALE Presenta impaccio e difficoltà nel controllare azioni motorie anche semplici e necessita di essere guidato.	LIVELLO INIZIALE Guidato utilizza con difficoltà alcuni linguaggi specifici per trasmettere le proprie sensazioni ed emozioni.	LIVELLO INIZIALE Nel gioco e nello sport conosciuto utilizza parzialmente le regole principali e le tecniche di base ed in modo impacciato ed incerto.	LIVELLO INIZIALE Guidato segue i principali comportamenti sulle norme basilari per la prevenzione degli infortuni durante l'attività.

TABELLA DEGLI INDICATORI DI VALUTAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA

VOTO IN DECIMI	GIUDIZIO	COMPETENZE RELAZIONALI	PARTECIP AZIONE	RISPETTO DELLE REGOLE	METODO	CONOSCENZE	POSSESSO COMPETENZA QEQ	POSSESSO COMPETENZE CAPDI
10	OTTIMO	PROPOSITIVO LEADER	COSTRUTTIV A (SEMPRE)	CONDIVISIONE AUTO CONTROLLO	RIELABORATIVO CRITICO	APPROFONDITA DISINVOLTA	ESPERTO	LIVELLO 3 ECCELLE
9	DISTINTO	COLLABORATIVO	EFFICACE (QUASI SEMPRE)	APPLICAZIONE SICURA COSTANTE	ORGANIZZATO SISTEMATICO	CERTA SICURA	ABILE COMPETENTE	LIVELLO 3 SUPERA
8	BUONO	DISPONIBILE	ATTIVA E PERTINENTE (SPESSO)	CONOSCENZA APPLICAZIONE	ORGANIZZATO	SODDISFACENTE	COMPETENTE	LIVELLO 2 SUPERA
7	PIÙ CHE SUFFICIENTE	SELETTIVO	ATTIVA (SOVENTE)	CONOSCENZA REGOLE PRINCIPALI	MNEMONICO MECCANICO	GLOBALE	PRINCIPIANTE AVANZATO	LIVELLO 2 POSSIEDE
6	SUFFICIENTE	DIPENDENTE POCO ADATTABILE	DISPERSIVA SETTORIALE (TALVOLTA)	GUIDATA ESSENZIALE	SUPERFICIALE DIFFICOLTOSO	ESSENZIALE PARZIALE	PRINCIPIANTE	LIVELLO 1 POSSIEDE SI AVVICINA
5	NON SUFFICIENTE	CONFLITTUALE PASSIVO	OPPOSITIVA PASSIVA (QUASI MAI/MAI)	RIFIUTO INSOFFERENZA	NON HA METODO	NON CONOSCE	NON COMPETENTE	LIVELLO 0 NON POSSIEDE

# TABELLA DEI DESCRITTORI DI VALUTAZIONE

PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	CAPACITÀ RELAZIONALI	COMPORTAMENTO E RISPETTO DELLE REGOLE	CONOSCENZE E ABILITÀ	VALUTAZIONE SOMMATIVA
Interesse. Motivazione. Assunzione di ruoli diversi. Capacità di proporre il proprio punto di vista. Capacità di proporsi e portare a termine gli incarichi.	Continuità. Esecuzione accurata e puntuale di compiti. Disponibilità a organizzare le attività. Accuratezza nel realizzare la parte teorica.	Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto. Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili	Autonomia. Autocontrollo. Responsabilità nei trasferimenti, negli spogliatoi, nel portare il materiale. Rispetto delle regole. Rispetto delle fair play. Annotazione di eventuali richiami o mancanze.	La media dei risultati delle verifiche su conoscenze e abilità registrati.	Valutazione del periodo quadrimestrale. Partecipazione, impegno, competenze relazionali, comportamento (valore 40). Conoscenze e abilità (valore 60)
10%	10%	10%	10%	60%	100%

Per gli allievi DSA, BES, DVA o stranieri di alfabetizzazione nulla o minima si provvederà a somministrare prove individualizzate e a valutare in modo coerente in base agli obiettivi concordati per ogni singola situazione.

Riferimenti normativi

D.P.R. n. 122 del 22 giugno 2009, Legge 104/1992, D. Lgs 62/2017, D. Lgs. 66/2017, D. Lgs. 96/2019  
 decreto disabilità 2024, legge 227 del 2021, Legge 150/2024

DSA: Legge 170/2010, D.M. 5669 del 12 luglio 2011

BES: Direttiva ministeriale del 27 dicembre 2012, C.M. n. 8 del 6 marzo 2013, NOTA MIUR prot. 2563 del 22 novembre 2013

Stranieri: C.M. 4233 del 19/02/2014

Novara, 25 ottobre 2025

IL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
 Maurizio Colella, Antonella Giacometti, Nicola Fadda, Alessandro Pagani, Matteo Silvestri



