

# **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**

## **LICEO SCIENTIFICO A SPECIALIZZAZIONE SPORTIVA**

**A. S.: 2019/2020**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

### **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE**

Il *Profilo culturale, educativo e professionale* (Allegato A al *Regolamento recante revisione dell'assetto ordinamentale, organizzativo e didattico dei licei*) trova la sua declinazione disciplinare nelle *Indicazioni nazionali riguardanti gli obiettivi specifici di apprendimento* (Allegato F al *Regolamento*), nelle quali è evidenziato il ruolo di ciascuna disciplina nella costruzione delle competenze che caratterizzano il *Profilo*.

Relativamente all'insegnamento di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE, le *Indicazioni nazionali* stabiliscono quanto segue.

Al termine del Percorso liceale, lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Lo studente sarà consapevole che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e sa padroneggiare ed interpretare i messaggi volontari e involontari, che esso trasmette. Tale consapevolezza favorisce la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. La conoscenza e la pratica di varie attività sportive permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità e preferenze personali acquisendo e padroneggiando dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche, da utilizzare in forma appropriata e controllata. Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente non può essere disgiunto dall'apprendimento e dall'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio o di pronta reazione all'imprevisto, sia a scuola che a casa o all'aria aperta.

Gli studenti fruiranno inoltre di opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte e alle altre discipline.

In particolare lo studente avrà acquisito le seguenti Competenze Specifiche della disciplina:

CS1: Raggiungere un equilibrio di competenze senso-percettivo motorie ed espressive produttivo ed efficace sia sul piano motorio che psichico, accettandone i limiti e apprezzandone i miglioramenti.

CS2 : Applicare le tecniche sportive in situazioni nuove e molteplici, pianificandone i contenuti peculiari (riscaldamento, allenamento, arbitraggio) in un contesto di rispetto dei ruoli, dei regolamenti ispirandosi al fair play

CS3: Conferire all'attività motoria il giusto valore di benessere e salute per prevenire patologie, per riconoscere ed evitare i comportamenti devianti e a rischio.

CS4: Sviluppare comportamenti responsabili ed attivi in ambiente naturale, sfruttando anche le risorse tecnologiche.

Dal momento che l'impianto europeo relativo alle competenze chiave da sviluppare lungo tutto l'arco della vita le definisce come "la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale", precisando che esse "sono descritte in termine di responsabilità e autonomia", esse debbono essere collegate alle risorse interne (conoscenze, abilità, altre qualità personali) che ne sono a fondamento.

Ogni materia presente nel piano di studi concorre pertanto, con i propri contenuti, le proprie procedure euristiche, il proprio linguaggio, ad integrare un percorso di acquisizione di competenze che dovrà essere declinato in termini di:

- conoscenze, definite come il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche relative ad un settore di lavoro o di studio. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche.
- abilità, definite come le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi. Nel contesto del Quadro europeo delle qualifiche le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) pratiche (comprendenti l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti).

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://www.iistorriani.gov.it)

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
CS1. Raggiungere un equilibrio di competenze senso-percettivo motorie ed espressive produttivo ed efficace sia sul piano motorio che psichico, accettandone i limiti e apprezzandone i miglioramenti.	<p>C1.1 Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.</p> <p>C1.2 Terminologia delle Sc.Motorie e sportive</p> <p>C1.3 Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali.</p> <p>C1.4 Conosce l'Allenamento delle capacità Motorie</p> <p>C1.5 Lo sviluppo funzionale delle capacità Motorie (sportive, espressive, inerenti la salute)</p>	<p>A1.1 Riconoscere e utilizzare le parti del proprio corpo in relazione al movimento richiesto</p> <p>A1.2 Realizzare movimenti complessi adeguati alla maturazione personale</p> <p>A1.3 Mantenere equilibri statici, dinamici e in volo</p> <p>A1.4 Svolgere Attività di diversa durata ed intensità</p> <p>A1.5 Eseguire con la massima escursione i movimenti</p> <p>A1.6. Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne</p> <p>A1.7. Compiere movimenti nel più breve tempo possibile</p> <p>A1.8. Valutare le proprie abilità confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.</p>
CS2. Applicare le tecniche sportive in situazioni nuove e molteplici, pianificandone i contenuti peculiari (riscaldamento, allenamento, arbitraggio) in un contesto di rispetto dei ruoli, dei regolamenti ispirandosi al fair play	<p>CS2. 1 I movimenti fondamentali degli Sports individuali e di squadra</p> <p>2. Sports di squadra, gli schemi di gioco(tecnica e tattica) e i ruoli fondamentali.</p> <p>3. I regolamenti</p> <p>4. I Gestì Arbitrali e i compiti di giuria</p> <p>5.Le caratteristiche delle principali Specialità degli Sports individuali</p>	<p>A2.1 Eseguire i diversi gesti fondamentali.</p> <p>A2.2 Eseguire strategie tecnico-tattiche efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche</p> <p>A2.3 Negli sport di squadra utilizzare schemi di gioco e ruoli</p> <p>A2..4 Eseguire azioni differenti negli sports individuali</p> <p>A2.5 Riconoscere i falli le infrazioni di gioco</p>

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: www.iistorriani.gov.it

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

		A2.6. Svolgere ruoli di direzione tecnica dell'attività sportiva
CS3. Conferire all'attività motoria il giusto valore di benessere e salute per prevenire patologie, per riconoscere ed evitare i comportamenti devianti e a rischio.	C3: 1.Concetto di Salute Dinamica 2.Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute 3.I principi dell'allenamento sportivo e Metodologie 4.La sedentarietà e i principali Paramorfismi 5. Principi e disturbi alimentari 6. Le diverse forme di Dipendenza (Fumo Alcool Droghe e Doping) 7. Principi fondamentali di Prevenzione nell'ambito della Sicurezza personale. 8. le principali nozioni di Primo Soccorso	A3.1 Utilizzare le diverse metodiche di Allenamento.  A3.2 Assumere posture corrette A3.3 Fare propri i principi igienici,scientifici e alimentari necessari per mantenere uno stile di vita attivo A3.4 Calcolare il fabbisogno calorico giornaliero A.3.5 Adottare una dieta adeguata ed equilibrata in rapporto al proprio stile di vita A3.6 Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività A3.7 Rispettare le Norme di Sicurezza nelle attività Motorie-Sportive
CS4. Sviluppare comportamenti responsabili ed attivi in ambiente naturale, sfruttando anche le risorse tecnologiche, secondo un linguaggio specifico	C4.1. Conosce l'ambiente in cui opera 2. Principi di Educazione Ambientale	A4.1 Orientare il proprio comportamento nel rispetto dell'ambiente in cui opera A4.2 Sintetizzare e utilizzare le conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche A4.3 Utilizzare comportamenti responsabili nei confronti del comune Patrimonio ambientale anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta. A4.4 Usare un linguaggio specifico

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://www.iistorriani.gov.it)

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

Modalità didattiche:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezioni frontali</li> <li>• Lezioni dialogate</li> <li>• Discussioni guidate</li> </ul>	<p>Attività: di gruppo o squadra                  Attività: individuali</p>
----------------------	--	---

Strumenti didattici:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature della palestra</li> <li>• Schede di lavoro</li> <li>• Tests motori</li> </ul>	Filmati
----------------------	---	---------

Valutazione:	Prove scritte:	Prove orali:	Prove pratiche:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trattazione sintetica di argomenti</li> <li>• Quesiti a risposta breve</li> <li>• Risoluzione di problemi</li> <li>• Costruzione grafici</li> <li>• Relazioni di argomenti svolti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interrogazioni</li> <li>• Esposizione di ricerche e approfondimenti personali e di gruppo</li> </ul>	Esercitazioni in palestra o in ambiente naturale attrezzato allo scopo

Modalità e tempi di acquisizione delle competenze specifiche della disciplina

CS1	<p>A partire dal primo anno lo studente si rapporterà in modo adeguato con il proprio corpo, gli altri, gli oggetti e l'ambiente. Impara a controllare il proprio corpo in situazioni variabili. Impara a valutare i propri risultati. Lavora in gruppo e individualmente confrontandosi con i compagni a partire da regole condivise.</p> <p>Impara a ipotizzare esercitazioni che sviluppino le proprie capacità motorie. Incomincia a gestire semplici piani di allenamento mostrando un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo (nel secondo Biennio). Si esprime con un linguaggio specifico corretto sapendo gestire argomentazioni di Cultura Sportiva (Ultimo anno)</p>
CS2	<p>Scoprire attraverso lo sport le proprie attitudini, capacità e preferenze personali. Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata nel corso di tutto il quinquennio. Collaborare confrontandosi con i compagni e l'insegnante in funzione dell'organizzazione di un evento sportivo per arrivare alla gestione autonomia dell'attività programmata, conoscendone i Regolamenti Ufficiali( Quinto anno)</p> <p>Risolvere situazioni/ problema di gioco in modo tatticamente corretto e agire in maniera responsabile e con fair play ( tutto il quinquennio).</p>
CS3	<p>Fin dal primo anno viene promosso un coinvolgimento consapevole e responsabile della persona nei confronti della propria salute. In quest'ottica verranno proposti temi relativi alle metodologie di allenamento, alle posture corrette, all'Alimentazione, alle Dipendenze, al comportamento responsabile all'ambiente circostante. Si giungerà al termine del quinquennio con strumenti per costruire un Progetto Armonico di salute psicofisica personale, fondati su stili di vita dinamici che diano spazio all'attività fisica e a un'alimentazione equilibrata</p>
CS4	<p>Si cercherà di sviluppare attraverso esperienze motorie e organizzative, gradualmente diversificate nel corso degli anni, il Piacere di vivere e rispettare l'Ambiente Naturale</p>

**La disciplina** concorre al raggiungimento dei seguenti **risultati di apprendimento generali**:

1. Area metodologica

RA1.1 - Aver acquisito un metodo di studio autonomo e flessibile, che consenta di condurre ricerche e approfondimenti personali e di continuare in modo efficace i successivi studi superiori, naturale prosecuzione dei percorsi liceali, e di potersi aggiornare lungo l'intero arco della propria vita.

RA1.2 - Essere consapevoli della diversità dei metodi utilizzati dai vari ambiti disciplinari ed essere in grado valutare i criteri di affidabilità dei risultati in essi raggiunti.

RA1.3 - Saper compiere le necessarie interconnessioni tra i metodi e i contenuti delle singole discipline.

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al conseguimento dei risultati			
CS4	CS3		

## 2. Area logico-argomentativa

RA2.1 - Saper sostenere una propria tesi e saper ascoltare e valutare criticamente le argomentazioni altrui.

RA2.2 - Acquisire l'abitudine a ragionare con rigore logico, ad identificare i problemi e a individuare possibili soluzioni.

RA2.3 - Essere in grado di leggere e interpretare criticamente i contenuti delle diverse forme di comunicazione.

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al conseguimento dei risultati			
CS1	CS2		

## 3. Area linguistica e comunicativa

RA3.1 Padroneggiare pienamente la lingua italiana e in particolare:

RA3.1a - dominare la scrittura in tutti i suoi aspetti, da quelli elementari (ortografia e morfologia) a quelli più avanzati (sintassi complessa, precisione e ricchezza del lessico, anche letterario e specialistico), modulando tali competenze a seconda dei diversi contesti e scopi comunicativi;

RA3.1c - curare l'esposizione orale e saperla adeguare ai diversi contesti (allievi esonerati alla parte pratica sportivo-motoria, anche per brevi periodi)

RA3.2 - Saper utilizzare le tecnologie dell'informazione e della comunicazione per studiare, fare ricerca, comunicare.

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al conseguimento dei risultati			
CS1	CS4		

## 4. Area storico-umanistica

RA4.1 - Conoscere i presupposti culturali e la natura delle istituzioni politiche, giuridiche, sociali ed economiche, con riferimento particolare all'Italia e all'Europa, e comprendere i diritti e i doveri che caratterizzano l'essere cittadini.

RA4.2 - Conoscere gli aspetti fondamentali anche della cultura sportiva oltre quella della tradizione letteraria, artistica, filosofica, religiosa italiana ed europea attraverso lo studio delle opere, degli autori e delle correnti di pensiero più significativi e acquisire gli strumenti necessari per confrontarli con altre tradizioni e culture.

RA4.3 - Essere consapevoli del significato culturale del patrimonio archeologico, architettonico ambientale e artistico italiano, della sua importanza come fondamentale risorsa economica, della necessità di preservarlo attraverso gli strumenti della tutela e della conservazione.

RA4.4 - Saper fruire delle espressioni creative delle arti e dei mezzi espressivi, compresi lo spettacolo, la musica, le arti visive-espressive anche folcloristiche

RA4.5 - Conoscere gli elementi essenziali e distintivi della cultura e della civiltà dei paesi di cui si studiano le lingue.

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al conseguimento dei risultati			
CS2	CS4		

5. Area scientifica, matematica e tecnologica

RA5.1 - Comprendere il linguaggio formale specifico delle Scienze motorie sapendolo utilizzare nelle procedure tipiche del pensiero logico-matematico.

RA5.2 - Essere in grado di utilizzare criticamente strumenti informatici e telematici nelle attività di studio e di approfondimento degli apprendimenti motori.

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al conseguimento dei risultati			
CS2	CS4		

La disciplina concorre al raggiungimento dei seguenti risultati di apprendimento specifici del Liceo delle Scienze Applicate:

LSA1 - aver appreso concetti, principi e teorie scientifiche anche attraverso esemplificazioni operative di laboratorio (Palestra)

LSA2 - elaborare l'analisi critica dei fenomeni considerati, la riflessione metodologica sulle procedure e la ricerca di strategie atte a favorire la scoperta psico-motoria

LSA3 - individuare le caratteristiche e l'apporto dei vari linguaggi (storico-naturali, simbolici, matematici, logici, formali, artificiali, espressivo-motori)

LSA4 - comprendere il ruolo della tecnologia come mediazione fra scienza e vita quotidiana;

LSA5 - saper applicare i metodi delle scienze in anche in ambito sportivo.

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al conseguimento dei risultati			
CS1	CS2	CS3	CS4

Relativamente al PRIMO BIENNIO, la disciplina concorre al raggiungimento delle seguenti competenze di base al termine dell'istruzione obbligatoria:



Asse dei linguaggi (AL)

lingua italiana:

- AL1 padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti
- AL2 leggere, comprendere e interpretare testi scritti di vario tipo
- AL3 produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi

lingua straniera:

- AL4 utilizzare la lingua inglese per i principali scopi comunicativi ed operativi

altri linguaggi:

- AL5 utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario- sportivo
- AL6 utilizzare e produrre testi multimediali

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati			
CS1	CS4		

Asse matematico (AM)

- AM3 individuare le strategie appropriate per la risoluzione di problemi
- AM4 analizzare dati e interpretarli sviluppando deduzioni e ragionamenti sugli stessi anche con l'ausilio di rappresentazioni grafiche -motorie usando consapevolmente le potenzialità offerte da applicazioni specifiche di tipo informatico

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati			
CS1	CS2	CS3	

Asse scientifico-tecnologico (AST)

- AST1 analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza motoria

Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati			
CS1	CS2	CS3	CS4
Asse storico-sociale (ASS)			
ASS1 collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente			
Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati			
CS1	CS2	CS3	CS4
Competenze chiave di cittadinanza (CIT)			
CIT1 imparare ad imparare CIT2 progettare CIT3 comunicare CIT4 collaborare e partecipare			
Competenze specifiche della disciplina che concorrono al raggiungimento dei risultati			
CS1	CS2	CS3	CS4

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

### PRIMO BIENNIO (come da Linee Guida Ministeriali)

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del Primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

1- POTENZIAMENTO GRANDI APPARATI: Cardiocircolatorio – Respiratorio – Muscolare - Articolare	a. Vincere le resistenze rappresentate dal carico naturale b. Eseguire movimenti con escursioni massimali c. Aumento delle capacità condizionali
--	--

2- RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Miglioramento delle capacità coordinative</li> <li>b. Aumento delle capacità condizionali</li> </ul>
3-ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Approccio al gesto tecnico fondamentale</li> <li>b. Applica semplici strategie per la risoluzione di situazioni-problema</li> <li>c. Riconoscere le regole del gioco</li> <li>d. Collaborare e rispettare i compagni, l'ambiente di lavoro</li> </ul>
4- SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Riconosce e incomincia a utilizzare comportamenti responsabili nei confronti della salute e sicurezza personale. (alimentare, Primo soccorso,)</li> <li>b. Riconosce e incomincia ad utilizzare comportamenti responsabili nei confronti dell'Ambiente naturale, Ambiente scolastico e urbano (Sicurezza Stradale)</li> </ul>

#### SECONDO BIENNIO

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 sportiva.

A questa 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.

1- POTENZIAMENTO GRANDI APPARATI: Cardiocircolatorio - Respiratorio – Muscolare - Articolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Vincere le resistenze rappresentate dal carico naturale</li> <li>b. Eseguire movimenti con escursioni massimali</li> <li>c. Aumento delle capacità condizionali</li> <li>d. Consapevolezza degli effetti dell'allenamento</li> </ul>
2- AFFINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Progressivo perfezionamento delle capacità coordinative e incremento delle capacità condizionali.</li> <li>b. Valutare le proprie abilità e prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento</li> <li>c. Sperimentare varie tecniche espressivo - comunicative</li> </ul>

3-ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Padroneggiare il gesto tecnico fondamentale</li> <li>b. utilizzare strategie per la risoluzione di situazioni-problema</li> <li>c. Riconoscere e applicare le regole del gioco</li> <li>d. Collaborare e rispettare i compagni, l'insegnante e l'ambiente di lavoro</li> <li>e. Organizzare e partecipare a competizioni scolastiche in modo autonomo.</li> </ul>
4- SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Riconosce e incomincia a utilizzare comportamenti responsabili nei confronti della salute e sicurezza personale in modo autonomo (alimentare, Primo soccorso)</li> <li>b. Utilizzare comportamenti responsabili nei confronti dell'Ambiente naturale, Ambiente scolastico e urbano</li> <li>c. ( Sicurezza Stradale)</li> </ul>

#### QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed a 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 le Ed. alla Salute, all'Affettività all'Ambiente e alla Legalità.

<p>1- POTENZIAMENTO GRANDI APPARATI: Cardiocircolatorio -respiratorio - Muscolare - Articolare</p> <p>2- AFFINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Vincere le resistenze rappresentate dal carico naturale o sovraccarico</li> <li>b. Eseguire movimenti con escursioni massimali</li> <li>c. Progressivo perfezionamento e mantenimento delle capacità coordinative e incremento delle capacità condizionali.</li> <li>d. Valutare le proprie abilità e prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento</li> <li>e. Sperimentare varie tecniche Espressivo - comunicative</li> <li>f. Consapevolezza degli effetti</li> </ul>
--	---

	dell'allenamento
3-ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Padroneggiare il gesto tecnico fondamentale finalizzandolo anche alla competizione</li> <li>b. utilizzare strategie per la risoluzione di situazioni-problema</li> <li>c. Riconoscere e applicare le regole del gioco</li> <li>d. Collaborare e rispettare i compagni, l'insegnante e l'ambiente di lavoro</li> <li>e. Organizzare e partecipare a competizioni scolastiche in modo autonomo.</li> <li>f. Partecipa al dialogo Educativo con Proposte personali.</li> </ol>
4- SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Riconosce e incomincia a utilizzare comportamenti responsabili nei confronti della salute e sicurezza personale in modo autonomo ( alimentare,Primo soccorso,)</li> <li>b. Utilizzare comportamenti responsabili nei confronti dell'Ambiente naturale, Ambiente scolastico e urbano</li> <li>c. ( Sicurezza Stradale)</li> </ol>

#### DALLA PROGRAMMAZIONE DI MATERIA ALLA PROGRAMMAZIONE DI CLASSE

Le precedenti indicazioni relative agli obiettivi specifici di apprendimento costituiscono il quadro di riferimento all'interno del quale i singoli docenti, sulla base delle caratteristiche delle classi a loro affidate e in coerente raccordo con gli altri insegnamenti, formuleranno la proposta didattica che riterranno più adeguata al raggiungimento delle competenze specifiche della disciplina e che confluirà nella programmazione di classe che il Consiglio di Classe approverà all'inizio dell'anno scolastico.

La programmazione presentata dal singolo docente:

- sarà scandita anno per anno;
- declinerà i temi proposti in contenuti dettagliati;
- assocerà i vari contenuti alle conoscenze, abilità e competenze specifiche della disciplina.

#### Livelli di competenze, articolati in obiettivi certificabili

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://www.iistorriani.gov.it)

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

<b>LIVELLI DI COMPETENZE MINIMI (6)</b>	<b>LIVELLI DI COMPETENZE MEDIO- ALTI (7-8)</b>	<b>LIVELLI ECCELLENTI DI COMPETENZE (9-10)</b>
1) Ascolta e partecipa alle lezioni	1) Ascolta, comprende ed esegue le consegne in modo pertinente alle richieste	1) Ascolta, esegue con giusto adattamento personale tutti gli argomenti affrontati
2) Rispetta le regole, l'insegnante, i compagni, le attrezzature e l'ambiente in cui si opera; commette lievi scorrettezze, ma l'impegno è sufficiente nell'area relazionale – comportamentale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare il materiale</li> <li>• Puntualità</li> <li>• Partecipazione attiva</li> <li>• Rispetto delle regole, del prossimo e delle strutture</li> <li>• Disponibilità nel collaborare,</li> <li>• Impegno</li> </ul>	2) Rispetta le regole e partecipa al dialogo educativo e didattico. Si applica con regolarità, cerca di relazionarsi positivamente col gruppo e con gli insegnanti; mostra buona diligenza, correttezza e partecipazione e impegno adeguati nell'area relazionale-comportamentale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare il materiale</li> <li>• Puntualità</li> <li>• Partecipazione attiva</li> <li>• Rispetto delle regole, del prossimo e delle strutture</li> <li>• Disponibilità nel collaborare,</li> <li>• Impegno</li> </ul>	2) Rispetta le regole e aiuta i compagni a farle rispettare; collabora attivamente e partecipa consapevolmente alle attività didattiche; accetta la sconfitta e le decisioni dell'arbitro anche se questo è un compagno; mostra costante diligenza, correttezza, e partecipazione e impegno attivi nell'area relazionale-comportamentale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare il materiale</li> <li>• Puntualità</li> <li>• Partecipazione attiva</li> <li>• Rispetto delle regole, del prossimo e delle strutture</li> <li>• Disponibilità nel collaborare,</li> <li>• Impegno</li> </ul>
Tali livelli di competenze sono riferite al Comportamento/Dialogo educativo cioè all'atteggiamento indispensabile Motivazionale che l'allievo dimostra nelle attività proposte e nello specifico di tutte le COMPETENZE CS1. CS2. CS3. CS4		
3) Cerca di affermare una certa autonomia attraverso una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé  A1.1* A2.1*A2.4*A3.2*A4.1	3) Dimostra discreta autonomia nel proprio lavoro e rielabora le proprie esperienze motorie.  A1.2*A2.3* A2.4*A4.1	3) Ricerca una autonomia personale attraverso l'applicazione costante e partecipativa affinché si possano valorizzare le proprie attitudini. A1.4*A1.6*A2.5*A3.6*A3.7*A4.3*
4) Mostra di possedere conoscenze essenziali, superficiali, fornisce risposte	4) Possiede conoscenze adeguate e fornisce risposte pertinenti. È capace di	4) Possiede conoscenze ampie ed approfondite. Risponde approfonditamente e

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://www.iistorriani.gov.it)

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

quasi complete C1.1* C2.1*C3.1*	individuare concetti e di stabilire collegamenti. C1.1* C2.1*C3.1*C3.7*C41	stabilisce collegamenti interdisciplinari. C1.4*C1.5*C2.1*C2.4*C2.5* C3.1-8
5) Rispetto alle capacità coordinative generali e speciali, alle capacità condizionali, al livello di padronanza dei gesti tecnici, supera l'obiettivo minimo in condizione di esecuzione facile A1.4* A2.1* A2.4* A 3.1* A3.2 A4.1*	5) Rispetto alle capacità coordinative generali e speciali, alle capacità condizionali, al livello di padronanza dei gesti tecnici, supera l'obiettivo in condizione di esecuzione normale e combinata. A1.4*A1.6*A1.8 A2.2*A2.3*A3.4 A3.2*A3.6*A3.7 A4.1*A4.2	5) Rispetto alle capacità coordinative generali e speciali, alle capacità condizionali, al livello di padronanza dei gesti tecnici, supera l'obiettivo in condizione di esecuzione difficile.  A1.4*A1.5*A1.6*A1.7*A1.8* A2.2*A2.3*A2.4*A2.5*A2.6 AA3.2*3.6*A3.7* A4.1*A4.2*A4.3