

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

Prof. Di Girolamo Francesco

A.S. 2024 - 2025

### Competenze trasversali

L'Unione Europea ha definito le competenze trasversali come **quelle capacità che permettono al cittadino di agire consapevolmente in un contesto sociale profondamente complesso e di affrontare le sfide poste da modelli organizzativi sempre più digitalizzati e interconnessi.**

Nella scuola secondaria di primo grado Leonardo da Vinci queste competenze vengono sviluppate in tutte le discipline e tramite progetti specifici (Leo's Life Competencies, Orientamento ed Educazione Civica):

- **Sviluppo personale** - conoscere sé stessi e le proprie emozioni, avere fiducia in sé e assumersi le proprie responsabilità
- **Collaborazione** - sviluppare uno spirito cooperativo e le strategie necessarie per stare bene con gli altri e per lavorare in gruppo
- **Comunicazione** - sapersi esprimere in modo chiaro ed efficace, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni
- **Pensiero riflessivo e critico** - saper analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutando vantaggi e svantaggi e riconoscendo i fattori che possono influenzare le nostre scelte e i nostri comportamenti
- **Pensiero creativo** - sviluppare l'inventiva, la fantasia e la flessibilità nell'affrontare situazioni problematiche
- **Strategie di apprendimento** – sviluppare le capacità di analizzare, gestire e migliorare il proprio modo di imparare
- **Tecnologia e media** - utilizzare le tecnologie e i media digitali in modo critico, creativo e consapevole, per creare, apprendere e partecipare attivamente alla società

## Traguardi formativi del primo anno

### Traguardi per le competenze

- L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in diverse situazioni e contesti.
- Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri praticando attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad uno stile di vita sano ed alla prevenzione.
- Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi delle responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Abilità - Obiettivi d'apprendimento	Conoscenze - Contenuti	Metodologia dell'attività didattica
<p><b>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Consolidare le funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) ed essere consapevole dei loro cambiamenti come conseguenza dell'esercizio fisico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Utilizzare efficacemente le proprie capacità in contesti esecutivi semplici (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, ...).</li> <li>○ Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri</li> </ul>	<p>Le proposte didattiche seguiranno il criterio della progressione per difficoltà (dal più facile al più difficile); l'attività sarà di tipo misto: partendo da un approccio globale si passerà a momenti analitici per cercare di arrivare ad una precisione anche di tipo tecnico. Il lavoro sarà individuale, a coppie o a gruppi, si utilizzeranno circuiti e, per quanto possibile, l'ambiente esterno. Si cercherà</p>

**Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva**

- Utilizzare in modo personale il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti elaborando semplici coreografie o sequenze di movimento.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.

**Il gioco, lo sport, le regole e il fair play**

- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni più o meno facili di esecuzione (combinazione dei movimenti, equilibrio, orientamento, ritmo) per risolvere in forma creativa un determinato problema motorio.
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
- Partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate,

livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.

- Modulare e distribuire il carico sportivo secondo i parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere le funzioni di giuria e arbitraggio.
- Applicare i principi metodologici dell'allenamento funzionali e di mantenimento di uno stato di salute ottimale.
- Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse le caratteristiche personali.
- Rispettare il codice deontologico sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici

di privilegiare l'utilizzo di situazioni – problema, la ricerca autonoma di soluzioni e verrà data priorità educativa ai giochi di squadra. Si terrà conto delle differenze psicologiche e morfo funzionali tra i due sessi e quindi ci sarà un adeguamento degli itinerari didattici alle caratterizzazioni individuali. Le lezioni saranno guidate, ma ci sarà spazio per gli interventi, per i suggerimenti, per i momenti spontanei purché non siano motivo di disturbo, ma di approfondimento. Verranno previsti momenti di riflessione e verbalizzazione per permettere agli alunni di elaborare, a livello concettuale, quanto appreso durante l'esperienza motoria; particolare attenzione verrà posta "all'errore" visto come momento di rettifica, di revisione e non come situazione frustrante. Parte della lezione a rotazione sarà gestita dagli studenti, (si inizia in classe prima con la gestione della fase di riscaldamento e stretching). L'apprendimento e la condivisione delle regole saranno indotti durante tutte le occasioni di giochi motori e sportivi (individuali e/o di squadra), inoltre i momenti di competizione

<p>assumendo comportamenti corretti.</p> <p><b>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Conoscere e applicare le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.</li> <li>o Conoscere le norme igieniche, l'importanza di un abbigliamento adeguato alle circostanze, di dormire un numero di ore adeguate, di vivere una vita attiva e di non abusare di medicinali.</li> </ul>	<p>espressivi, combinando la componente comunicativa con quella estetica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Sperimentare piani di lavoro personalizzati.</li> <li>o Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico - alimentazione-benessere.</li> <li>o Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature sia individualmente sia in gruppo.</li> <li>o Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture sia individualmente sia a coppie sia in gruppo.</li> </ul>	<p>verranno anche utilizzati come sintesi e verifica di conoscenze ed abilità acquisite ed applicate.</p>
--	--	---

## Descrittori livelli di apprendimento

Conoscenze	Valutazione	Abilità	Valutazione	Competenze	Valutazione
Ampie ed approfondite. Risponde in modo pertinente e sa stabilire collegamenti interdisciplinari.	10	Padroneggia le abilità adattando e trasformando il proprio agire in modo anche originale. L'impegno è volitivo, determinato, altamente produttivo.	10	Applica tecniche di gioco in modo molto efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, manifesta ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità.	Ottimo
Adeguate. Risponde in modo corretto e molto approfondito.	9	Padroneggia le abilità adattando e trasformando il proprio agire in modo efficace. L'impegno è determinato e molto produttivo.	9	Applica tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto, manifesta alti livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità.	Distinto
Adeguate. Risposte pertinenti ed approfondite.	8	Padroneggia abilità con sicurezza e precisione. L'impegno è costante e sempre produttivo.	8	Esprime un buon livello tecnico, si muove in modo sicuro ed efficace, ha buoni livelli di prestazione in tutte le attività proposte.	Buono

Adeguate. Risposte pertinenti e discretamente approfondite.	7	Padroneggia abilità in modo autonomo. L'impegno è sempre costante.	7	Esprime un discreto livello tecnico, si muove in modo sicuro ma non sempre efficace, ha discreti livelli di prestazione in tutte le attività proposte.	Discreto
Essenziali e superficiali.	6	Padroneggia semplici abilità. L'impegno è superficiale.	6	Utilizza schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle discipline trattate.	Sufficiente
Scarse ed imprecise. Risposte non del tutto adeguate.	5	Non sempre padroneggia semplici abilità. L'impegno è saltuario.	5	Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.	Mediocre
Molto scarse. Risposte non pertinenti alla domanda.	4	Possiede abilità in modo parziale. L'impegno è scarso.	4	Elevate difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.	Insufficiente