

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 terzo 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 responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Abilità - Obiettivi d'apprendimento	Conoscenze - Contenuti	Metodologia dell'attività didattica
<p><i>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. ○ Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse adattandole a contesti problematici, non solo in ambito sportivo ma anche in esperienze di vita quotidiana. ○ Prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione. 	<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 e a gruppi; si utilizzeranno circuiti e, per quanto possibile, l'ambiente esterno. Si cercherà</p>



inusuali.

- Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva.
- Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie ed in gruppo.
- Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
- Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.

- Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento.
- Ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per mantenere un buon stato di salute.
- Gestire un proprio programma di allenamento.
- Rispettare le regole in un gioco di squadra (pallavolo, basket, calcio ecc.), svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.
- Arbitrare una partita degli sport praticati.
- Impostare, a turno, una tattica di squadra.
- Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere

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.

Sono 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 (arbitraggio dei giochi di squadra).

L'apprendimento e la condivisione delle regole saranno indotti durante tutte le



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

- Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.
- Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
- Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice.
- Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.

in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo.

- Mettere in atto, nel gioco e nella vita comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo.
- Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita, compreso quello stradale.

occasioni di giochi motori e sportivi (individuali e/o di squadra), inoltre i momenti di competizione verranno anche utilizzati come sintesi e verifica di conoscenze ed abilità acquisite ed applicate.



Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
- Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.
- Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
- Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
- Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">o Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe e alcool). | | |
|--|--|--|

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