

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE  
"L. DA VINCI" MACCARESE- FIUMICINO

LICEO CLASSICO-LICEO SCIENTIFICO-LICEO LINGUISTICO-LICEO DELLE SCIENZE UMANE-  
ISTITUTO TECNICO AGRARIO

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA EDUCATIVA A.S. 2023/2024

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE

### **DEFINIZIONE DI COMPETENZA MOTORIA:**

La competenza motoria indica la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

Le competenze sono espresse in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

### **DEFINIZIONE DI STANDARD DI APPRENDIMENTO**

Lo standard di apprendimento definisce una soglia accettabile per determinare il possesso di una competenza.

### **DEFINIZIONE DI LIVELLI DI POSSESSO DELLA COMPETENZA**

Il livello di sviluppo della competenza esprime il grado di possesso qualitativo e quantitativo della competenza.

Ne vengono individuati tre:

1 minimo: possiede – si avvicina al livello stabilito

2 intermedio: supera – possiede il livello stabilito

3 elevato: eccelle- supera il livello stabilito

Vengono individuate le competenze motorie e gli ambiti di sviluppo delle conoscenze e delle abilità:

### **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, LE SUE MODIFICAZIONI E PADRONEGGIARLO**

Consapevolezza e cambiamenti in età evolutiva

### **PERCEZIONE SENSORIALE (VISTA, TATTO, UDITO, RITMO)**

Informazioni propriocettive che riguardano il sé, cinestetiche, ritmo, baricentro punto d'applicazione della forza e esteroceettive che riguardano il mondo circostante: canali uditivo, visivo, tattile

### **COORDINAZIONE**

Coordinazione generale (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo) e coordinazione oculo-manuale segmentaria

### **ESPRESSIVITA'CORPOREA**

Linguaggio verbale e non verbale, interazione fra movimento e processi affettivi/cognitivi

### **GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT**

Aspetti relazionali, cognitivi. Aspetti tecnici e tattici

### **SICUREZZA E SALUTE**

Prevenzione degli infortuni e norme basilari di primo soccorso.

Assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita

### **AMBIENTE NATURALE**

Esperienze dirette con valenza trasversale

## STANDARD DI APPRENDIMENTO DELLE COMPETENZE MOTORIE E DEI LIVELLI DI PADRONANZA

### BIENNIO

| COMPETENZA   | STANDARD DI APPRENDIMENTO E LIVELLI DI PADRONANZA  | ESEMPI   |
|--|--|--|
| <p>CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO</p> <p>CONSAPEVOLEZZA E CAMBIAMENTI IN ETA' EVOLUTIVA</p>      | <p>SVOLGERE ATTIVITA' MOTORIE ADEGUANDOSI AI DIVERSI CONTESTI RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISIOLOGICHE</p> <p>3 mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti adeguandosi alle diverse situazioni</p> <p>2 esegue differenti azioni motorie mettendo alla prova le proprie capacità</p> <p>1 Mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale</p>              | <p>-Conosce il ciclo cardiaco e gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio</p> <p>-Rileva il battito cardiaco su di sé e sul compagno</p> <p>-Conosce gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio</p> <p>-Conosce gli effetti del movimento sul sistema muscolare</p> <p>-Sa dosare l'energia muscolare e sperimenta i tipi di contrazione</p> <p>-Sa come migliorare la propria performance</p> <p>-Conosce e utilizza lo stretching</p> |
| <p>PERCEZIONE SENSORIALE</p> <p>RICONOSCERE DISCRIMINARE, UTILIZZARE, ELABORARE LE PERCEZIONI SENSORIALI</p> | <p>UTILIZZARE GLI STIMOLI PERCETTIVI PER MODIFICARE RAPIDAMENTE LE PROPRIE AZIONI MOTORIE</p> <p>3 Sa regolare attraverso le informazioni percettive la dinamica del movimento in situazioni motorie complesse</p> <p>2 Sa individuare molte informazioni dai canali sensoriali attuando corrette risposte motorie</p> <p>1 Sa riconoscere e utilizzare varie informazioni sensoriali nelle attività praticate</p> | <p>-Sa orientarsi utilizzando le informazioni sensoriali</p> <p>-Interpreta rapidamente i dati e adegua le risposte motorie rapidamente</p> <p>-Ordina in modo sequenziale i processi motori (traiettorie distanze, direzioni, velocità)</p> <p>-Utilizza il canale uditivo con attenzione per migliorare il proprio ritmo</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>COORDINAZIONE GENERALE</p> <p>SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO<br/>ORIENTAMENTO SPAZIO-<br/>TEMPO</p>   | <p>REALIZZARE IN MODO IDONEO ED EFFICACE L'AZIONE MOTORIA RICHIESTA</p> <p>3 Sa adattare e trasformare vari gesti tecnici ottimizzandoli in relazione al contesto</p> <p>2 Sa mantenere la correttezza dell'azione pur aumentandone la velocità e la complessità di esecuzione</p> <p>1 Sa controllare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali</p>  | <p>-Esegue un gesto motorio con sincronia di movimento</p> <p>-Regola e dosa l'impegno muscolare in modo preciso e rapido</p> <p>-È in grado di acquisire gesti sempre più complessi e precisi</p> <p>-È in grado di controllare il movimento in funzione di uno scopo</p> <p>-Sa combinare ed accoppiare più gesti anche aumentandola rapidità</p>   |
| <p>ESPRESSIVITA' CORPOREA</p> <p>LINGUAGGIO VERBALE E NON VERBALE, INTERAZIONE FRA MOVIMENTO E PROCESSI AFFETTIVI E COGNITIVI</p>                         | <p>ESPRIMERE ATTRAVERSO LA GESTUALITA' AZIONI, EMOZIONI, SENTIMENTI ANCHE UTILIZZANDO SEMPLICI TECNICHE</p> <p>3 E' in grado di esprimersi in modo sciolto e spontaneo assegnando significato al movimento</p> <p>2 Sa utilizzare correttamente modelli proposti</p> <p>1 Si esprime riferendosi ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentato</p>   | <p>-Utilizza il linguaggio non verbale nella comunicazione</p> <p>-Utilizza diverse posture</p> <p>-Utilizza la voce, la gestualità, lo sguardo e le espressioni del volto</p> <p>-Improvvisa con originalità attraverso diversi elementi espressivi (sguardo, postura, contatto, mimica)</p> <p>-Sperimenta il movimento con la musica e interpreta alcune danze</p>   |
| <p>SICUREZZA E SALUTE</p> <p>PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E NORME DI PRIMO SOCCORSO,</p> <p>ASSUNZIONE ATTIVA E RESPONSABILE DI CORRETTI STILI DI VITA</p> | <p>CONOSCERE LE NORME DI PRIMO SOCCORSO E DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E ASSUMERE COMPORTAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SICUREZZA OSSERVARE E RISPETTARE IL PROTOCOLLO COVID 19</p> <p>3 Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui. Possiede alcune conoscenze di primo soccorso e di alimentazione</p> <p>2 Svolge attività nel rispetto e della propria e dell'altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di carichi. Conosce le norme basilari del primo soccorso</p> <p>1 Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi, applica alcune</p> | <p>-Adotta l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie nei diversi contesti e utilizza spazi e strutture in modo responsabile</p> <p>-Sa svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altri incolumità</p> <p>-Possiede nozioni di base relative alla traumatologia, al primo soccorso e all'educazione alimentare</p> <p>-Adotta comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie</p> <p>-Sa fare assistenza ad un compagno</p> <p>-Conosce i principi di una sana alimentazione</p> <p>-È consapevole dei possibili disturbi alimentari e dei danni indotti dalle</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | tecniche di assistenza e conosce alcune norme del primo soccorso   | dipendenze  |
| AMBIENTE NATURALE<br>ESPERIENZE DIRETTE<br>CON VALENZA TRASVERSALE | UTILIZZARE MEZZI E STRUMENTI IDONEI A PRATICARE ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE<br><br>3 Elabora semplici strategie per la pratica di attività sportive in ambiente naturale<br><br>2 Seleziona gli opportuni strumenti e attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti<br><br>1 Applica concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente in ambiente naturale | -Rapporta la realtà ambientale alla sua rappresentazione cartografica e viceversa<br><br>-Sa determinare l'impegno fisico (distanza e dislivello) nei trasferimenti in ambiente naturale<br><br>-Affronta con sicurezza escursioni a piedi, in bicicletta e sperimenta le attività fisiche in ambiente naturale proposte in condizioni di sicurezza |

### TRIENNIO

| COMPETENZA   | STANDARD DI APPRENDIMENTO E LIVELLI DI PADRONANZA  | ESEMPI   |
|--|--|--|
| CONOSCERE EPADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO<br><br>CONSAPEVOLEZZA E CAMBIAMENTI IN ETA' EVOLUTIVA    | CONOSCERE TEMPI E RITMI NELL'ATTIVITA' MOTORIA E/O SPORTIVA RICONOSCENDO I PROPRI LIMITI E LE PROPRIE POTENZIALITA'<br>3 Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano periodizzato di allenamento<br>2 realizza attività motorie differenti in relazione agli altri e all'ambiente mostrando buone conoscenze<br>1 ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute | -Sostiene l'impegno proposto mantenendo le capacità attentive e prestantive<br><br>-Mette alla prova le proprie capacità in relazione agli altri e all'ambiente<br><br>-È in grado di organizzare un piano periodizzato di allenamento<br><br>-È in grado di pianificare una lezione per allenare una capacità<br><br>-Sperimenta le proprie qualità motorie e si autovaluta |
| PERCEZIONE SENSORIALE<br><br>RICONOSCERE DISCRIMINARE UTILIZZAREELABORARE LE PERCEZIONI SENSORIALI | ORIENTARSI TENENDO CONTO DELLE INFORMAZIONI PROPRIOCETTIVE ED ESTEROCETTIVE CARATTERIZZANTI LA PROPRIA AZIONE MOTORIA<br><br>3 Sa discriminare le informazioni propriocettive ed esteroceettive per ottimizzare la prestazione motoria in situazioni complesse<br><br>2 Sa elaborare e utilizzare informazioni sensoriali per modificare le risposte motorie   | -Esegue e riconosce il ritmo relativo ad una azione o sequenza motoria indicata<br><br>-Interpreta il cambiamento della situazione in un contesto individuale o di squadra e risponde in termini motori adeguati<br><br>-Mantiene il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>1 Sa interpretare e combinare le informazioni provenienti dai canali sensoriali per modificare le Azioni motorie</p>   |  |
| <p>COORDINAZIONE GENERALE<br/>SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO,<br/>ORIENTAMENTO<br/>SPAZIO-TEMPO</p>  | <p>MANTENERE LA CAPACITA' DI RISPOSTE ADEGUATE IN CONTESTI COMPLESSI</p> <p>3 Progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti anche non programmati</p> <p>2 Organizza, in prestazioni individuali e collettive, la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata e natura</p> <p>1 Mette in atto azioni motorie adeguate al contesto</p>  | <p>-Esegue un gesto motorio con sincronia di movimento</p> <p>-Controlla e adatta il gesto in relazioni alle modificazioni spazio-temporali</p> <p>-Progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti non programmati</p>   |
| <p>ESPRESSIVITA'CORPOREA<br/>LINGUAGGIO VERBALE E NON VERBALE, INTERAZIONE FRA MOVIMENTO E PROCESSI AFFETTIVI E COGNITIVI</p>                   | <p>RIELABORARE CREATIVAMENTE IL LINGUAGGIO ESPRESSIVO ADATTANDOLO A CONTESTI DIFFERENTI</p> <p>3 Sa applicare e rielaborare le tecniche espressive in diversi ambiti, sapendo assegnare qualità al movimento</p> <p>2 è in grado di interagire con i compagni adeguandosi, apportando contributi personali</p> <p>1 Sa individuare e trasferire specificità combinando e sintetizzando informazioni provenienti da forme diverse</p>  | <p>-Interpreta stati d'animo attraverso forme mimiche (riso, pianto, sorpresa)</p> <p>-Sa dare significato al movimento assegnando la dinamica appropriata</p> <p>-Sa tradurre l'idea in movimento, utilizzando differenti tecniche in forma individuale, a coppie, in gruppo</p>  |
| <p>SICUREZZA E SALUTE<br/>PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E NORME DI PRIMO SOCCORSO, ASSUNZIONE ATTIVA E RESPONSABILE DI CORRETTI STILI DI VITA</p> | <p>CONOSCERE LE NORME DI COMPORTAMENTO PER LA PREVENZIONE DI INFORTUNI, DEL PRIMO SOCCORSO E I PRINCIPI PER L'ADOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA. OSSERVARE E RISPETTARE IL PROTOCOLLO COVID 19</p> <p>3 è in grado di ideare e progettare, realizzare un'attività motoria finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute</p> <p>2 Esegue autonomamente assistenza al compagno. È consapevole dei disturbi alimentare e dei danni indotti dalle dipendenze, Sa applicare il primo</p> | <p>-E' in grado di gestire le emergenze di primo soccorso</p> <p>-Conosce alcune alterazioni e traumi dell'apparato scheletrico e articolare</p> <p>-Conosce gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico</p> <p>-Adotta comportamenti idonei a prevenire gli infortuni durante le attività motorie</p> <p>-Conosce i principi nutritivi e il fabbisogno calorico giornaliero</p> <p>-Valuta il proprio peso corporeo</p> <p>-Conosce ed è consapevole dei principali disturbi alimentari e i danni derivati dalle dipendenze</p> <p>-Adotta comportamenti idonei a prevenire gli infortuni durante le attività motorie</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>soccorso</p> <p>1 Mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in caso d'infortunio. Conosce e sa applicare i principi per un corretto stile di vita.</p>  |   |
| <p>AMBIENTE NATURALE</p> <p>ESPERIENZE DIRETTE CON VALENZA TRASVERSALE</p> | <p>ELABORARE E PIANIFICARE AUTONOMAMENTE PROGETTI, PERCORSI, ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</p> <p>3 Programma, organizza e pratica attivamente adeguate attività in ambiente naturale</p> <p>2 Conosce e pratica diverse attività in coerenza con l'ambiente naturale</p> <p>1 Gestisce autonomamente la propria attività programmata in ambiente naturale</p> | <p>Rapporta la realtà ambientale alla sua rappresentazione cartografica e viceversa</p> <p>Si muove in un contesto non usuale, utilizzando riferimenti strumentali (bussola, mappa) o ambientali (sole, Vento)</p> <p>Sa determinare l'impegno fisico (distanza, dislivello) nei trasferimenti in ambiente naturale</p> |

Alla luce dell'attuale emergenza sanitaria, e secondo quanto indicato dal Protocollo d'Istituto recante misure di prevenzione e contenimento della diffusione Sars-Cov2, pur non sospendendo la pratica dei giochi di squadra ma solo quelle di contatto, vanno privilegiate tutte le attività sportive individuali che consentano il distanziamento fisico e le attività all'aperto. I grandi e piccoli attrezzi che si renderanno utili alla didattica, verranno igienizzati, prima e dopo il loro utilizzo, e comunque, nel caso dei piccoli attrezzi, questi non potranno essere scambiati tra gli studenti, che dovranno farne un uso strettamente personale.

In caso di alunni in DAD: L'obiettivo sarà quello di conservare le abilità motorie acquisite, con esercitazioni pratiche individuali da svolgere in casa, supportate da materiale e indicazioni fornite dal docente. Assegnazione di compiti con applicazione delle conoscenze acquisite anche utilizzando strumenti digitali, app, video, filmati, per ottenere un feedback positivo. Approfondimenti individuali, in forma autonoma e con guida del docente, sulle principali tematiche relative all'Anatomia, alla Fisiologia e agli Apparati; e sulle tematiche che verranno trasversalmente trattate in Educazione civica, quali: il diritto alla salute, all'educazione ambientale, alla lotta alle dipendenze e al fair play e rispetto delle regole.

### **INDICAZIONI METODOLOGICHE**

Il metodo di insegnamento maggiormente utilizzato sarà quello deduttivo o globale, dal generale al particolare, con successione graduale dal semplice al complesso, sia per intensità dello sforzo che per difficoltà tecniche del gesto o dell'esercizio.

Le attività saranno sempre rispettose del centro d'interesse degli allievi e proposte in forma ludica, individuale o di gruppo.

Le spiegazioni riguardanti contenuti ed obiettivi della lezione potranno motivare al lavoro in atmosfera di consapevolezza positiva.

## STRUMENTI DI VALUTAZIONE UTILIZZATI PER ACCERTARE IL LIVELLO DI PADRONANZA DELLE COMPETENZE

Profilo iniziale: esperienze, conoscenze, abilità e modi dell'apprendimento.  
Verranno prese in considerazione:

- Le precedenti esperienze di apprendimento, anche extrascolastiche;
- Gli interessi individuali;
- Stili e ritmi dell'apprendimento;
- Conoscenze possedute;
- Abilità motorie possedute.

Ai fini della valutazione verranno prese in considerazione:

- Padronanza degli schemi motori di base;
- Capacità percettive;
- Capacità di attenzione e concentrazione;
- Capacità di organizzarsi nelle attività in modo autonomo;
- Capacità di collaborare ed interagire nel gruppo;
- Autocontrollo, autostima e sicurezza nei propri mezzi;
- Costanza e coerenza rispetto agli impegni assunti;
- Motivazione e disponibilità ad apprendere;
- Partecipazione;
- Miglioramento evidenziato rispetto ai livelli di partenza;
- Applicazione e rispetto delle regole;
- Conoscenza dei principi teorico- pratici delle varie discipline sportive.

| VOTO  | GRIGLIA DI VALUTAZIONE – Attività pratica  |
|-------|--|
| 1 - 2 | Mancanza di pur minimi indicatori per rifiuto ad eseguire attività proposte.   |
| 3 – 4 | Conoscenze molto scarse degli argomenti con impegno nullo e partecipazione del tutto inadeguata.   |
| 5     | Non riconosce del tutto la richiesta e non sa adeguare le risposte motorie. Impegno e partecipazione discontinui.  |
| 6     | Comprende le richieste essenziali e risponde con gesti motori complessivamente corretti. Impegno e partecipazione generalmente costanti.   |
| 7     | Riconosce correttamente le richieste e sa adeguare in modo pertinente il gesto motorio. Impegno e partecipazione costanti.   |
| 8     | Riconosce e comprende velocemente le richieste ed elabora risposte motorie adeguate e personali in quasi tutte le attività proposte. Impegno e partecipazione costanti.  |
| 9     | Capacità ed autonomia nella comprensione di quanto richiesto, controlla il proprio corpo adeguando il gesto motorio a stimoli e situazioni variate. Impegno e partecipazione costanti, attivi e propositivi.   |
| 10    | Possiede ottime qualità motorie che utilizza in tutte le attività proposte evidenziando completa autonomia nel gestirle e riconoscerle. Impegno e partecipazione brillanti. Collaborazione nelle attività individuali e di gruppo, costituisce un esempio e stimolo per tutta la classe. |