Liceo Scientifico Statale
“L. B. Alberti”

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Programmazione A.S. 2022-2023

Finalità

Il contributo delle scienze motorie è essenziale per la formazione globale della personalità del giovane, poiché sviluppa tutte le aree della persona: motoria, affettiva, sociale, cognitiva e delle relazioni reciproche. Gli ambiti peculiari delle scienze motorie a scuola oltre a riguardare i processi di apprendimento e sviluppo motorio, comprendono l’acquisizione consapevole di comportamenti sani, attraverso uno stile di vita fisicamente attivo, idoneo a prevenire l'obesità e gli altri rischi. Promuovere il mantenimento di un buon stato di salute e dell’efficienza fisica attraverso le attività fisiche abituali, il gioco, lo sport, sono presupposti necessari di prevenzione di alto valore sociale. Promuovere una cultura della salute non è un progetto certo facile, significa far prendere coscienza all’individuo delle proprie scelte, aiutarlo a prendere una decisione e a far sì che salute e benessere diventino veri e propri stili di vita.

Premessa

Purtroppo, bisogna tenere conto delle numerose variabili che condizionano la pratica quotidiana nella scuola. Esse sono da ricercarsi nei seguenti elementi: l’esiguo numero di ore di lezione; l’inadeguatezza degli impianti e/o l’inagibilità della palestra; la contemporanea e inevitabile presenza in palestra o nei campi esterni di più classi nello stesso orario; i fattori meteorologici che condizionano inevitabilmente l'utilizzo degli spazi all'aperto; la mancanza di un adeguato numero di attrezzi per le esercitazioni; LA DISINFORMAZIONE E LA CONVINZIONE CHE LA DISCIPLINA PREVEDA SOLO ATTIVITA’ RICREATIVE E NON FORMATIVE, perciò, per quanto finalità e obiettivi siano di alto valore, la maggior parte delle volte non si riesce a perseguirli.

Nella programmazione sotto illustrata sono elencati contenuti il cui svolgimento potrà essere rispettato solo se l’orario e gli spazi messi a disposizione lo consentiranno. La parte pratica della disciplina è quella più sacrificata ed è difficile pianificare e programmare UDA e attività. Lo svolgimento della lezione dipende sempre da troppi fattori e, nella realtà, il più le volte non si riesce a realizzare ciò che si è programmato.

Scienze Motorie e Sportive - Primo Biennio

OBIETTIVI DISCIPLINARI
(competenze, conoscenze, abilità)

Ambiti	Competenze	Conoscenze	Abilità
Padronanza del proprio corpo **Percezione sensoriale** **Coordinazione** (schemi motori) **Capacità condizionale**	Saper **gestire il proprio corpo** in situazioni statiche e dinamiche per eseguire compiti motori con una **coordinazione** sempre più raffinata, fluida, precisa, veloce, economica. Saper riconoscere le **modificazioni del proprio corpo** e gli **aggiustamenti dell'organismo** durante l'attività fisica.	Conoscere il linguaggio e la terminologia ginnastica. Conoscere le principali strutture anatomiche del proprio corpo impiegate nel movimento. Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche fondamentali in relazione al movimento. Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni (stacco e salto, terzo tempo…). Conoscere gli strumenti di valutazione motoria.	*Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni diversificate che vanno dal semplice al complesso.* *Realizzare compiti motori con una esecuzione sempre più raffinata, fluida, precisa, veloce, economica.* *Memorizzare semplici sequenze motorie* *Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.* *Comprendere la terminologia e il lessico specifico della disciplina.*
Gioco, Gioco-sport, Sport (aspetti tecnici, relazionali, cognitivi)	Saper utilizzare e trasferire la coordinazione motoria nei **fondamentali tecnici sportivi** e nelle situazioni di **gioco, gioco-sport, sport.** Riconoscere i **valori sociali dello sport** e adottare le **regole sportive** come strumento di **convivenza civile.**	Conoscere il regolamento dei giochi e degli sport e la relativa terminologia. Conoscere gli aspetti tecnici e tattici degli sport praticati. Conoscere le caratteristiche fondamentali degli impianti utilizzati nei diversi sport praticati. Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.	*Cooperare in gruppo valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.* *Eseguire i fondamentali degli sport proposti (individuali e di squadra).* *Rispettare le regole dei giochi e degli sport praticati a scuola.* *Arbitrare i giochi e gli sport proposti facendo rispettare le regole.*
Sicurezza e prevenzione Primo soccorso Salute (corretti stili di vita)	Sapersi muovere in condizioni di **sicurezza** adottando comportamenti idonei per la **prevenzione degli infortuni**.	Conoscere i paramorfismi e gli atteggiamenti viziati Conoscere i principi generali della prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto.	*Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.*
Ambiente naturale	Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale. Saper distinguere le relazioni uomo-natura-salute	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale Conoscere le relazioni tra l'uso efficiente delle risorse e l'alimentazione e correlare ciò che ne deriva dai propri comportamenti quotidiani	*Praticare attività di orientamento* *Compiere scelte consapevoli in grado di modificare comportamenti alimentari quotidiani, tenendo conto dei diversi aspetti della sostenibilità alimentare (prodotti, packaging, scarti)*

CONTENUTI DISCIPLINARI	
La scansione temporale dei contenuti sarà necessariamente annuale in considerazione dell'inevitabile condizionamento degli eventi atmosferici, della turnazione nelle diverse sedi, della difficoltà di poter prevedere la disponibilità degli impianti, dei sussidi audiovisivi e delle interruzioni dell'attività didattica	
Argomenti pratici	**Argomenti teorici**
Ginnastica generale: – Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative – Esercizi a carico naturale e/o con sovraccarico, in circuito, individuali e a coppie, con piccoli e grandi attrezzi – Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, flessibilità) **Sport individuali:** – Atletica – mezzofondo, velocità, staffetta, salto in lungo, lanci (vortex) **Giochi sportivi e pre-sportivi:** – Calcio a 5 – fondamentali individuali – Basket – fondamentali individuali – Pallatamburello – fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio – Pallavolo – fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio – Badminton – fondamentali individuali, regolamento – Beach-tennis - fondamentali individuali – Progetto Padel – Solo per le classi seconde **Educazione alla sicurezza:** – Controllare il rischio e educarsi alla sicurezza nella vita quotidiana, prevenire gli incidenti durante le attività motorie e sportive	**Classe 1ª** **Apparato scheletrico e articolare:** – anatomia e funzioni dello scheletro e delle articolazioni, struttura e morfologia delle ossa e delle articolazioni – paramorfismi e dismorfismi – traumatologia dell'apparato scheletrico e articolare – nozioni di primo soccorso **Classe 2ª** **Sistema muscolare:** – anatomia del sistema muscolare – struttura e morfologia del muscolo scheletrico – azioni fondamentali del muscolo scheletrico – fibra muscolare e contrazione – traumatologia del sistema muscolare – nozioni di primo soccorso **Apparato respiratorio e cardio-circolatorio:** – anatomia degli apparati respiratorio e cardio-circolatorio – funzioni dei due apparati e parametri funzionali (ventilazione, frequenza e gettata cardiaca, ecc.) **Classi 1ª e 2ª** **Nomenclatura e terminologia ginnastica:** – segmenti corporei, assi e piani, posizioni e attitudini, nomenclatura e descrizione dei movimenti e degli esercizi **Educazione stradale** – conoscere il regolamento stradale – comportamenti da attuare alla guida di un mezzo di trasporto **Educazione ambientale:** – la gestione dei rifiuti – L'impronta ecologica e la riduzione dei consumi

Scienze Motorie e Sportive – Secondo biennio

OBIETTIVI DISCIPLINARI
(competenze, conoscenze, abilità)

Ambiti	Competenze	Conoscenze	Abilità
Padronanza del proprio corpo **Percezione sensoriale** **Coordinazione** (schemi motori) **Capacità condizionale**	Saper utilizzare la **padronanza corporea** per affrontare compiti motori con una **coordinazione** sempre più raffinata, fluida, precisa, veloce, economica. Saper **risolvere efficacemente** in tempi sempre più brevi **compiti motori in situazioni problematiche**. Saper riconoscere le **modificazioni del proprio corpo** e degli **adattamenti funzionali dell'organismo** per utilizzare al meglio le proprie capacità motorie. Saper riconoscere le cause dei propri **errori** Saper **valutare** la propria e l'altrui **prestazione**. Saper utilizzare semplici **test motori** per la **valutazione motoria.**	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento. Conoscere le percezioni sensoriali (vista, tatto, udito, propriocezione) e la loro importanza nel controllo del movimento. Conoscere le posture corrette. Conoscere i principi fisiologici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Conoscere (in forma globale) le capacità condizionali. Conoscere le capacità coordinative. Conoscere i processi di apprendimento motorio e le strutture nervose che li sostengono. Conoscere gli strumenti di valutazione motoria.	*Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse con una esecuzione sempre più raffinata, fluida, precisa, veloce, economica.* *Conoscere e utilizzare la terminologia specifica della disciplina.* *Utilizzare in maniera appropriata le attrezzature di valutazione motoria.*
Gioco, Gioco-sport, Sport (aspetti tecnici, relazionali, cognitivi)	Saper utilizzare **regole e** fondamentali **tecnici e** tattici appresi **adattandoli** ad altre situazioni di gioco, gioco-sport, sport. Riconoscere i **valori sociali dello sport** e adottare le **regole sportive** come strumento di **convivenza civile.**	Conoscere regolamento e tecnica dei giochi e dello sport e la relativa terminologia. Conoscere la terminologia specifica degli sport praticati. Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.	*Eseguire i fondamentali tecnici e tattici degli sport proposti (individuali e di squadra).* *Cooperare in gruppo valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.* *Arbitrare i giochi e gli sport proposti interpretando correttamente le situazioni e facendo rispettare le regole.*
Sicurezza e prevenzione Primo soccorso Salute (corretti stili di vita)	Sapersi muovere in condizioni di **sicurezza** adottando comportamenti idonei per la **prevenzione degli infortuni**. Saper agire adeguatamente in caso di **primo soccorso**. Disporsi con atteggiamento positivo verso uno **stile di vita sano e attivo** cogliendo le implicazioni e i benefici sulla **salute** derivanti da una corretta **alimentazione** e dalla pratica delle **attività fisiche** svolte nei diversi ambienti.	Conoscere i principi generali della prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto. Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. Conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza nell'attività fisica.	*Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.* *Assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e di benessere anche attraverso una corretta alimentazione.*
Ambiente naturale	Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale. Essere consapevoli circa l'importanza di azioni di tutela e conservazione della natura, della capacità di assumere ed attuare scelte consapevoli in grado di modificare comportamenti individuali e collettivi.	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale Conoscere gli impatti ambientali connessi al contesto urbanizzato e relative possibili soluzioni	*Praticare attività di orientamento*

CONTENUTI DISCIPLINARI	
La scansione temporale dei contenuti sarà necessariamente annuale in considerazione dell'inevitabile condizionamento degli eventi atmosferici, della turnazione nelle diverse sedi, della difficoltà di poter prevedere la disponibilità degli impianti, dei sussidi audiovisivi e delle interruzioni dell'attività didattica	
Argomenti pratici	**Argomenti teorici**
Ginnastica generale: Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative Esercizi a carico naturale e/o con sovraccarico, in circuito, individuali e a coppie, con piccoli e grandi attrezzi Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, flessibilità) **Sport individuali:** Atletica – mezzofondo, velocità, staffetta, salto in lungo, lanci (vortex) **Giochi sportivi e pre-sportivi:** Calcio a 5 – fondamentali individuali; Pallacanestro – fondamentali individuali Pallatamburello – fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio Pallavolo – fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio Soft-ball – fondamentali individuali, regolamento Badminton – fondamentali individuali, regolamento **Educazione alla sicurezza:** Controllare il rischio e educarsi alla sicurezza nella vita quotidiana, prevenire gli incidenti domestici e nelle attività motorie e sportive **Attività in ambiente naturale:** Orienteering – la carta, la bussola, la corsa di orientamento	**Classe 3ª** **Sistema muscolare:** – lavoro muscolare e la graduazione della forza – ATP e meccanismi di produzione di energia – economia dei diversi processi energetici – muscoli e movimento (chinesiologia) **Educazione alimentare:** – alimenti e nutrienti – fabbisogno energetico, plastico, bioregolatore e idrico – metabolismo basale (MB) e totale (MT) – composizione corporea – dieta equilibrata – alimentazione e sport – anoressia e bulimia **Sostanze d'abuso:** – Alcool e fumo – Droghe leggere e pesanti **Classe 4ª** **Sistema nervoso:** – anatomia del SNC e SNP – SN e movimento: differenza di potenziale e impulso nervoso – Definizione e classificazione del movimento: volontario, automatizzato e riflesso **Introduzione all'allenamento sportivo:** – Concetti generali **Apprendimento motorio, motricità e sviluppo psico-motorio:** – motricità e controllo motorio – sistema percettivo, elaborativo, effettore e di controllo – fasi dell'apprendimento motorio

Scienze Motorie e Sportive – Quinto anno

OBIETTIVI DISCIPLINARI
(competenze, conoscenze, abilità)

Ambiti	Competenze	Conoscenze	Abilità
Padronanza del proprio corpo **Percezione sensoriale** **Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie**	Avere piena **conoscenza** e **consapevolezza** degli effetti positivi generati dall'attività fisica organizzata. Saper riconoscere le cause dei propri **errori** Saper **valutare** la propria e l'altrui **prestazione**. Saper utilizzare **test motori** appropriati per la **valutazione dell'efficienza fisica**.	Le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento. Approfondimenti sulla propriocezione e la sua importanza nel controllo del movimento. Approfondimenti sui principi fisiologici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva. Metodi per lo sviluppo delle capacità condizionali, coordinative e tecniche. Strumenti di valutazione motoria.	*Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.* *Cooperare in gruppo valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.* *Conoscere e utilizzare la terminologia specifica della disciplina.* *Utilizzare in maniera appropriata le attrezzature di valutazione motoria.*
Gioco, Gioco-sport, Sport (aspetti tecnici, relazionali, cognitivi)	Saper **organizzare** l'attività motoria e sportiva in ambito scolastico utilizzando le **regole** e i **fondamentali tecnici e tattici** appresi.	Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.	*Cooperare in gruppo valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.* *Arbitrare i giochi e gli sport proposti interpretando correttamente le situazioni e facendo rispettare le regole.*
Sicurezza e prevenzione Primo soccorso Salute (corretti stili di vita)	Sapersi muovere in condizioni di **sicurezza** adottando comportamenti idonei per la **prevenzione degli infortuni**. Saper agire adeguatamente in caso di **primo soccorso**. Disporsi con atteggiamento positivo verso uno **stile di vita sano e attivo** cogliendo le implicazioni e i benefici sulla **salute** derivanti da una corretta **alimentazione** e dalla pratica delle **attività fisiche** svolte nei diversi ambienti.	Conoscere i principi generali della prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto. Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. Conoscere i principi generali dell'alimentazione e l'importanza nell'attività fisica.	*Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.* *Assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e di benessere anche attraverso una corretta alimentazione.*
Ambiente naturale	Sapersi esprimere ed orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.		Comprendere il valore delle proprie scelte quotidiane in riferimento alle ripercussioni che esse determinano sull'ambiente

CONTENUTI DISCIPLINARI	
La scansione temporale dei contenuti sarà necessariamente annuale in considerazione dell'inevitabile condizionamento degli eventi atmosferici, della turnazione nelle diverse sedi, della difficoltà di poter prevedere la disponibilità degli impianti, dei sussidi audiovisivi e delle interruzioni dell'attività didattica	
Argomenti pratici	**Argomenti teorici**
<u>Ginnastica generale:</u> - Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative - Esercizi a carico naturale e/o con sovraccarico, in circuito, individuali e a coppie, con piccoli e grandi attrezzi - Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, flessibilità) **<u>Sport individuali:</u>** - Atletica – mezzofondo, velocità, staffetta, salto in lungo, lanci **<u>Giochi sportivi e pre-sportivi:</u>** - Calcio a 5 – fondamentali individuali e di squadra ; regolamento e arbitraggio - Pallacanestro – fondamentali individuali, di squadra, regolamento e arbitraggio - Pallamano – fondamentali individuali e di squadra, regolamento e arbitraggio - Pallatamburello – fondamentali individuali e di squadra, regolamento e arbitraggio - Pallavolo – fondamentali individuali e di squadra, regolamento e arbitraggio - Soft-ball – fondamentali individuali e di squadra, regolamento - Badminton – fondamentali individuali e di squadra, regolamento **<u>Educazione alla sicurezza:</u>** - Controllare il rischio e educarsi alla sicurezza nella vita quotidiana, prevenire gli incidenti domestici e nelle attività motorie e sportive **<u>Attività in ambiente naturale:</u>** - Orienteering – la carta, la bussola, la corsa di orientamento	**<u>Classe 5ª</u>** **<u>Teoria dell'allenamento:</u>** - allenamento - definizione e concetto - carico allenante: carico esterno e carico interno - recupero, rigenerazione, sovrallenamento - mezzi e tempi dell'allenamento - principi dell'allenamento - obiettivi e effetti del riscaldamento **<u>Capacità organico-muscolari:</u>** - capacità condizionali e coordinative - sviluppo delle capacità condizionali: definizione e classificazione della forza - regimi di contrazione (concentrico, eccentrico, isometrico, pliometrico) - metodi di allenamento - principi di allenamento della forza **<u>Doping:</u>** - che cos'è il doping - sostanze e metodi sempre proibiti - sostanze proibite in competizione - sostanze non soggette a restrizione - sostanze proibite in competizione **<u>Storia dello sport e dell'educazione fisica:</u>** - dall'antica Grecia allo sport contemporaneo

METODOLOGIA

- *Le attività motorie devono essere sempre accompagnate dalla consapevolezza, da parte degli studenti, di quello che si fa, del perché si fa e di come si verificano i risultati. Perciò l'insegnante promuoverà la partecipazione consapevole e critica degli alunni integrando tutte le attività operative con spiegazioni che chiariscano adeguatamente gli scopi di quello che si va compiendo.*
- *Le attività verranno proposte:*
- *con lezioni frontali;*
- *con lavori di gruppo;*
- *secondo il principio della complessità crescente, articolando il percorso con progressione tassonomica: dal semplice al complesso, dal facile al difficile;*
- *con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi;*
- *attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati;*
- *oltre all'uso del testo in adozione (In Movimento) si ricorrerà all'uso del Web, appunti e fotocopie;*
- *l'attività sul campo sarà integrata e rinforzata, se possibile, con l'utilizzo di strumenti multimediali.*

CRITERI di VALUTAZIONE e STRUMENTI di VERIFICA

La valutazione nelle Scienze Motorie e Sportive intende misurare i risultati sia del comportamento socio-relazionale che di quello motorio, nonché delle conoscenze teoriche e teorico-pratiche proprie della disciplina.
Per quanto riguarda ***la valutazione del comportamento socio-relazionale*** *si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti: - frequenza e puntualità; - partecipazione (ascolto, impegno, collaborazione); - rispetto delle regole di convivenza civile, e delle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni.*

VOTO	*VALUTAZIONE DEL COMPORTAMENTO SOCIO-RELAZIONALE*
< 5	**Frequenza e puntualità**: frequenta saltuariamente, si presenta spesso in ritardo indugiando in attività non pertinenti con la lezione. **Partecipazione**: dimostra un sostanziale rifiuto della disciplina partecipando con scarso e incostante interesse alle lezioni; si sottrae spesso alle lezioni pratiche senza giustificati motivi. **Rispetto delle regole**: disturba frequentemente e ostacola il normale svolgimento dell'attività didattica; assume frequentemente comportamenti che possono arrecare danni a persone e cose.
5	**Frequenza e puntualità**: si assenta frequentemente e ripetutamente si presenta in ritardo **Partecipazione***:* non presta attenzione alle spiegazioni e alle comunicazioni dell'insegnante e dei compagni, non si impegna e non svolge i compiti assegnati in modo appropriato. **Rispetto delle regole**: disturba il normale svolgimento della lezione; non rispetta le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni.
6	**Frequenza e puntualità:** frequenta in modo discontinuo, talvolta si presenta in ritardo. **Partecipazione:** partecipa e collabora se sollecitato e guidato, è spesso distratto. **Rispetto delle regole:** talvolta disturba e necessità di essere richiamato al rispetto delle norme di convivenza.
7	**Frequenza e puntualità:** frequenta con regolarità, occasionalmente si presenta in ritardo. **Partecipazione:** ascolta, partecipa e collabora **Rispetto delle regole:** generalmente rispetta le regole di comportamento di convivenza civile e di prevenzione degli infortuni.
8	**Frequenza e puntualità:** è puntuale e frequenta con regolarità. **Partecipazione:** ascolta, partecipa e collabora con impegno attivo. **Rispetto delle regole:** rispetta sempre le regole di comportamento di convivenza civile e di prevenzione degli infortuni; utilizza e ripone con cura il materiale didattico.
9	**Frequenza e puntualità:** è puntuale e si assenta raramente. **Partecipazione:** è motivato e curioso, ascolta prestando attenzione alle spiegazioni, svolge i compiti assegnati con impegno e in modo autonomo; partecipa e collabora attivamente. **Rispetto delle regole:** rispetta sempre le regole di comportamento di convivenza civile e di prevenzione degli infortuni
10	**Frequenza e puntualità**: è assiduo nella frequenza, arriva sempre in orario, si cambia senza perdere tempo; raggiunge prontamente il gruppo e l'insegnante; non indugia in attività non pertinenti con la lezione. **Partecipazione**: ascolta con interesse prestando attenzione alle spiegazioni e alle comunicazioni dell'insegnante e dei compagni; partecipa con apporti personali e interventi appropriati. Si impegna e svolge i compiti assegnati in modo adeguato e autonomo anche quando non è sottoposto al diretto controllo dell'insegnante; utilizza in maniera proficua il tempo a disposizione. Collabora rendendosi prontamente disponibile per facilitare il lavoro dell'insegnante (predisporre e riporre il materiale didattico necessario allo svolgimento della lezione) e dei compagni (li coinvolge nei giochi di squadra e aiuta chi trova difficoltà). **Rispetto delle regole**: è corretto, ha cura dei locali e delle attrezzature, rispetta le esigenze altrui, assume comportamenti atti a prevenire gli infortuni.

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

*La **valutazione motoria** si articolerà in tre sottogruppi:*

- ***valutazione dell'aspetto coordinativo generale**, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento (per esempio: esecuzione di movimenti combinati, serie o progressioni di esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi);*
  - ** **il livello di sufficienza** è determinato da una esecuzione grossolana ma che presenta gli elementi principali del movimento sotto il profilo coordinativo e ritmico; i livelli superiori saranno definiti da crescente coordinazione, fluidità, continuità ed economia del movimento.*
- *(per esempio: fondamentali individuali dei giochi di squadra, il salto in lungo o la partenza dai blocchi per l'atletica e il loro regolamento);*
- *- la **valutazione dell'aspetto tecnico-sportivo**, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva*
  - ** **il livello di sufficienza** è determinato da una corretta esecuzione anche se in modo approssimativo dei fondamentali individuali sotto il profilo tecnico e ritmico.*
- ***valutazione delle capacità condizionali** per mezzo di prove standardizzate (test). La misurazione di queste capacità, scarsamente o per niente influenzabili nell'ambito delle attività scolastiche curricolari a causa dell'esiguità del tempo disponibile, consente di appurare il grado di capacità fisiche raggiunto e l'eventualità di migliorare qualche aspetto, <u>far emergere quegli alunni in possesso di particolari attitudini avviandoli alla pratica sportiva per una adeguata valorizzazione delle loro potenzialità.</u> Sebbene, come già detto, queste capacità non siano significativamente modificabili sul piano strettamente fisiologico attraverso il lavoro svolto con l'attività curricolare, è tuttavia importante valutarle periodicamente per offrire agli studenti occasioni che arricchiranno comunque il loro bagaglio di esperienze motorie. Inoltre, risulta interessante anche per seguire l'evoluzione delle prestazioni dovuta alla spinta evolutiva dell'accrescimento (nella fascia 14/16 anni questa è particolarmente evidente nei maschi), nonché i miglioramenti indotti dagli aspetti coordinativi, psicologici, tecnici e ritmici da cui sono condizionate in misura talvolta piuttosto marcata.*
  - ** La valutazione è determinata dalle tabelle di trasformazione del valore prestativo in voto decimale.*

Nella valutazione dell'aspetto motorio si terrà conto del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno, dando così particolare importanza ai progressi da essi ottenuti.

***Il voto finale deriva dalla media ponderata dei voti** attribuiti nel periodo di riferimento (quadrimestri), con una prevalenza relativa della valutazione dell'area socio-relazionale.*

Nello scrutinio del primo periodo (quadrimestre) la valutazione nelle classi del nuovo ordinamento, prime, seconde, terze e quarte, si esprimerà attraverso l'attribuzione di un voto unico tra orale e pratico dando un valore del 20% allo scritto, mentre nelle classi quinte lo scritto avrà un valore del 50% se la materia dovesse risultare d'esame.