

**Liceo Classico “Socrate”**

**-BARI -**

**DIPARTIMENTO**  
**di**  
**SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**  
Coordinatore Prof.ssa Anna Rita Rubino

**PROGETTAZIONE**  
**di**  
**SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**  
**ANNO SCOLASTICO 2023-2024**

**FINALITÀ**

Il piano annuale del Dipartimento di Scienze motorie e Sportive, tiene presente quanto definito dalla normativa in atto e in particolare dal regolamento recante “Revisione dell’assetto ordinamentale, organizzativo e didattico dei licei ai sensi dell’articolo 64, comma 4, del decreto legge 25 giugno 2008, n.112, convertito dalla legge 6 agosto, n.133”, e quanto modificato dalla Camera all’art. 33 della Costituzione introducendo il nuovo comma «La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell’attività sportiva in tutte le sue forme».

A conclusione del percorso liceale, in relazione trasversale alle diverse aree citate nel profilo educativo, culturale e professionale, le studentesse e gli studenti devono aver acquisito le seguenti competenze:

- Competenza 1: “Saper comprendere ed interpretare la realtà nei suoi diversi aspetti, con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico”.
- Competenza 2: “Saper operare un positivo inserimento nella vita sociale compiendo adeguate scelte coerenti con le capacità personali”.

Nella progettazione si è tenuto conto del fatto che il primo biennio è finalizzato all’iniziale approfondimento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità e a una prima maturazione delle competenze caratterizzanti le singole articolazioni del sistema secondario di secondo grado nonché all’assolvimento dell’obbligo dell’istruzione, di cui al regolamento adottato con il Decreto del Ministero della Pubblica Istruzione 22 agosto 2007, n. 139.

L’insegnamento delle Scienze Motorie nei primi due anni della scuola secondaria di II grado costituisce il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di I grado. Inoltre concorre alla formazione delle studentesse e degli studenti in un periodo caratterizzato da rapidi e intensi cambiamenti psicofisici, da una grande disomogeneità di situazioni personali, dalle significative differenze tra i due sessi e dalla variabilità del processo evolutivo individuale.

Il secondo biennio e il quinto anno rappresentano invece la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.

In particolare l’attività motoria concorre, insieme alle altre discipline, ad uno sviluppo organico ed armonico della personalità delle studentesse e degli studenti, puntando all’unità psicomotoria e affettivo-relazionale. In tale percorso, quale finalità generale, prevarrà quella dell’educazione “al” corpo, cioè come atteggiamento critico e positivo verso il corpo stesso, mirando a far conseguire piena consapevolezza, intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo. La conoscenza e la consapevolezza dei benefici indotti da un’attività fisica praticata in forma regolare faranno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e la

coscienza dei valori che la cultura motoria assume nella nostra società.

L'educazione "del" corpo invece, intesa come sviluppo ed arricchimento di specifiche competenze psico-fisiche, rientrerà nella predetta finalità e ne rappresenterà uno degli aspetti costitutivi e non l'unico.

In tale concezione si cercherà pertanto di finalizzare l'intervento delle Scienze Motorie non solo in ambiti strettamente addestrativi ma anche relazionali, sociali e culturali, utilizzando il linguaggio specifico della disciplina che è quello motorio. L'insegnamento così si tradurrà in un'intensa esperienza di socializzazione e, progredendo nel percorso scolastico, si trasformerà nella capacità di collaborare con l'"Altro", strutturando le basi per una corretta convivenza civile.

Le attività di gruppo mireranno a migliorare la qualità della relazione e rispetto nella classe avendo cura di osservare le studentesse e gli studenti che, per attitudini caratteriali o spesso per difficoltà di carattere motorio e gestuale, tendono ad isolarsi dal gruppo evitando di confrontarsi con gli altri. Questi saranno seguiti con maggiore attenzione cercando di aiutarli a prendere coscienza delle proprie difficoltà nel tentativo di superarle.

Sarà inoltre costantemente ricercata e stimolata un'armonica espressione del corpo attraverso diverse forme di gestualità che mirino ad accrescere il grado di coscienza corporea e che permettano alle studentesse e agli studenti di trasferire tale acquisizione in tutti gli ambiti relazionali.

Gli aspetti citati costituiranno le finalità principali dell'insegnamento perché rappresentano gli elementi di base sui quali costruire specifiche forme di intervento motorio con carattere di stabilità.

I successivi momenti dell'intervento didattico, avente più specifico contenuto tecnico ed addestrativo, potranno così innestarsi su una configurazione motoria più completa, più ricca nei suoi diversi aspetti e capace di interventi muscolari precisamente finalizzati ma adattabili alla variabilità delle situazioni proposte.

Saranno infine ricercati collegamenti interdisciplinari, perseguendo gli obiettivi comuni definiti. Si rimanda pertanto alla progettazione formativa della classe.

Per quanto attiene alla specificità della disciplina, si farà riferimento alla scansione modulare allegata, nella quale sono state evidenziate le competenze motorie fondamentali. Le stesse poi sono state riferite al primo, al secondo biennio e al quinto anno e declinate in obiettivi specifici di apprendimento, suddivisi a loro volta in abilità e conoscenze.

Pertanto sono stati evidenziati i traguardi di sviluppo delle competenze previsti al termine del biennio e del triennio. Tale progettazione viene riferita alle Indicazioni Nazionali per le Scienze Motorie per i Licei e gli istituti Tecnici.

## **METODOLOGIA**

Gli elementi metodologici devono consentire il processo educativo della persona nella sua totalità.

Sarà quindi importante acquisire esperienze e cercare soluzioni e modalità personali di apprendimento

accettando l'errore (problem solving).

In particolare le attività saranno proposte:

- con lezioni frontali;
- con esercitazioni individuali, a coppie, per gruppi e assegnazione dei compiti,
- con osservazione diretta finalizzata;
- con dimostrazioni pratiche;
- con l'utilizzo della musica per favorire lo sviluppo del senso ritmico;
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso 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;
- stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi

prefissati.

Per la parte teorica si ricorrerà all'uso del testo in adozione ed all'utilizzo della LIM e dei relativi materiali on line.

Nel quarto ginnasio saranno privilegiati i seguenti argomenti:

- Teoria, Tecnica e Didattica della Pallavolo e della Pallacanestro
- Tennistavolo
- Badminton
- Fair Play

Nel quinto ginnasio saranno privilegiati i seguenti argomenti:

- Teoria, Tecnica e Didattica della Pallamano, del Calcio e del Rugby
- Attività Sportiva in Ambiente Naturale
- Norme di Sicurezza

Nel primo liceo saranno privilegiati i seguenti argomenti:

- Atletica
- Nuoto
- Sistema Muscolare e Scheletrico (cenni sul BLSD)
- Sistemi Energetici
- Sistema Cardio-Vascolare

Nel secondo liceo saranno privilegiati i seguenti argomenti:

- Apparato Respiratorio e Nervoso
- Capacità Motorie
- Metodologia dell'Allenamento

Nel terzo liceo saranno privilegiati i seguenti argomenti:

- Alimentazione
- Dipendenze
- Droghe
- Storia dello Sport
- Comunicazione non Verbale
- Etica nello Sport

Ciascun docente potrà autonomamente decidere la scansione temporale dei moduli prescelti.

## **VALUTAZIONE**

E' importante valutare l'acquisizione degli apprendimenti sia per i docenti che per gli studenti. I primi infatti potranno controllare la propria azione educativa e didattica evidenziando il mancato raggiungimento delle competenze. Gli studenti invece potranno ricevere segnali sulla validità del loro apprendimento e della loro organizzazione personale (strategie, tempi, modi). Oltre ad una osservazione sistematica dei processi di apprendimento e del miglioramento, si proporranno prove oggettive di profitto su argomenti svolti.

La misurazione (verifica) viene effettuata per conoscere i livelli di abilità del singolo studente, il grado della tecnica specifica raggiunta e il livello delle conoscenze.

Non secondari saranno il livello di motivazione, la capacità di concentrazione, la collaborazione, l'impegno, l'interesse, la partecipazione attiva dimostrata dall'alunno.

Per la valutazione sono state individuate le competenze essenziali, distinte in primo biennio, secondo biennio e quinto anno e definiti i livelli di sviluppo delle stesse. Questi ultimi esprimono il possesso quantitativo e qualitativo delle competenze e sono stati suddivisi in tre gradi di acquisizione (sufficiente, discreto e ottimo), in base ad una soglia accettabile definita standard.

La valutazione motoria considererà:

- i test motori specifici;
- l'esecuzione tecnica del gesto richiesto;
- le prove pratiche;
- i percorsi;
- l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva;
- la collaborazione in compiti di arbitraggio, elaborazione dati e/o assistenza diretta per gli studenti esonerati dalle esercitazioni pratiche;
- la qualità della partecipazione e dell'impegno dimostrati alle lezioni e ad altre eventuali manifestazioni sportive organizzate dalla scuola ( CSS ).

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli studenti sui seguenti aspetti:

- partecipazione ed interesse per le attività proposte;
- rispetto delle regole;
- collaborazione con compagni.

Per la valutazione della teoria si ricorrerà infine a prove scritte e/o orali.

Il livello di sufficienza sarà dato dal raggiungimento dello standard minimo richiesto. Nel caso in cui questo non venisse raggiunto da un ampio numero di studenti, si provvederà a modificare la tabella di riferimento, livellandola verso il basso.

#### **ANALISI DEI LIVELLI DI PARTENZA**

All'inizio dell'anno scolastico si procederà alla rilevazione del livello di partenza delle studentesse e degli studenti anche tramite test oggettivi, alcuni qui sotto elencati, e/o osservazione diretta da parte dell'insegnante durante giochi, percorsi, esercizi specifici.

#### **TEST D' INGRESSO**

- Resistenza: Test sui 1000 M
- Velocità: Test dei 30m e/o 60m
- Forza: Test salto in lungo da fermo, lancio della palla medica (2 o 3 Kg)
- Coordinazione: Test con la funicella

#### **ATTIVITÀ SPORTIVA**

E' prevista, in orario extracurricolare, l'organizzazione del Centro Sportivo Scolastico, come da progetto da inserire nel PTOF, finalizzato all'avviamento della pratica sportiva e alla partecipazione ai Campionati Sportivi Studenteschi. Sono previsti inoltre gare e tornei interni di pallavolo, tennis tavolo e orienteering; partecipazione ad eventi sportivi sul territorio organizzati da Associazioni e Federazioni Sportive.

Le attività del CSS saranno coordinate dalla Prof.ssa Anna Rita Rubino.

Per la progettazione dettagliata si rimanda a quella inserita nel PTOF.

Si allegano:

- schede con i livelli di sviluppo delle competenze, distinte per biennio e triennio.

- schede di progettazione per competenze distinte in primo biennio, secondo biennio, quinto anno.

### Livelli di sviluppo delle competenze (PRIMO BIENNIO)

COMPETENZA	STANDARD	LIVELLO 1 Sufficiente	LIVELLO 2 Discreto	LIVELLO 3 Ottimo
Avere padronanza e consapevolezza del proprio corpo, realizzando, attraverso schemi motori coordinati, le azioni richieste con capacità di orientamento spazio-temporale ed equilibrio adeguate alle molteplicità delle situazioni proposte.	Si orienta negli ambiti motori e sportivi, tenendo conto delle informazioni sensoriali e si adegua ai diversi contesti secondo le proprie potenzialità, riconoscendo le variazioni fisiologiche. Esegue in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.	Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto ed alle proprie potenzialità.  Mette in atto azioni motorie controllate adeguate al contesto.	Mette in atto differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali adeguandole al contesto, in coerenza con le competenze possedute.  Organizza la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata e della sua complessità.	Padroneggia ed Organizza autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati.  E' in grado di selezionare le risorse muscolari da impegnare fornendo una risposta efficace ed economica alle esecuzioni richieste
Esprimere in forme di gestualità libera e/o codificata azioni, sentimenti ed emozioni attraverso forme di comunicazione verbale e non verbale, realizzando un'interazione tra movimento e fattori cognitivi ed affettivi.	Esprime con creatività e rielabora, attraverso la gestualità, azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando più tecniche.	Si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando, guidato, le tecniche proposte.	Si esprime con creatività utilizzando correttamente i modelli proposti. E' in grado di interagire e confrontarsi con i compagni con finalità comunicative.	Applica e rielabora le molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegnando significato e qualità al movimento.
Praticare in modo corretto i principali sport individuali e di squadra negli elementi di base, valorizzandone gli aspetti tecnici, tattici e relazionali. Praticare attività motorie, sportive e ricreative in ambiente naturale.	Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.  Pratica con atteggiamenti e comportamenti adeguati attività in ambiente naturale.	Pratica le attività sportive, se sollecitato, conoscendo in modo semplice le regole, le tecniche e le tattiche di base degli sport praticati con fair play e attenzione all'aspetto sociale.  Applica concetti acquisiti per muoversi in ambiente naturale.	Conosce la tattica e mette in atto le giuste strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale. Pratica con discreta abilità le varie attività sportive, mostrando correttezza e rispetto delle regole.  Conosce e pratica molteplici attività in coerenza con l'ambiente naturale.	Mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica delle attività sportive. Collabora mantenendo corrette e leali relazioni, con un personale apporto interpretativo del fair play.  Programma e pratica attività adeguate in ambiente naturale.

<p>Acquisire corretti e sani stili di vita perseguendo un'alimentazione adeguata e responsabile in ogni fase evolutiva, nel rispetto delle norme di tutela personale e di gruppo.</p>	<p>Adotta comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.</p> <p>Conosce i principi per l'adozione di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione.</p>	<p>Assume, se guidato, comportamenti attivi e in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.</p>	<p>Adotta comportamenti attivi per la sicurezza e la prevenzione della salute; conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere.</p> <p>E' consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze.</p>	<p>Adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute, anche alimentare, consapevole della loro utilità per il benessere.</p> <p>Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria e altrui.</p>
---	--	--	---	---

**LICEO CLASSICO STATALE  
“SOCRATE”  
BARI**

**Anno scolastico 2023-2024**

**Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive**

**Progettazione disciplinare annuale: Primo Biennio**

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI
<p>Avere padronanza e consapevolezza del proprio corpo, realizzando, attraverso schemi motori coordinati, le azioni richieste con capacità di orientamento spazio- temporale ed equilibrio adeguate alle molteplicità delle situazioni proposte.</p> <p>Esprimere in forme di gestualità libera e/o codificata azioni, sentimenti ed emozioni attraverso forme di comunicazione verbale e non verbale, realizzando un'interazione tra movimento e fattori cognitivi ed affettivi.</p>	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture corrette, funzioni fisiologiche, capacità motorie coordinative e condizionali.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi.</p> <p>Riconoscere la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p> <p>Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali</p>	<p>Riprodurre movimenti semplici e complessi.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni progressivamente più complesse.</p> <p>Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.</p> <p>Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea, rispettando spazi, tempi e compagni.</p> <p>Riprodurre una sequenza di movimento su base musicale rispettandone ritmi, tempi e connessioni.</p> <p>Tradurre in linguaggio gestuale e con tecniche espressive idee, emozioni e sentimenti differenti.</p>	<p>Controllo delle tecniche di base per corse, salti e lanci. Percorsi motori e sportivi.</p> <p>Attività individuali e di gruppo con e senza attrezzi per tutti i distretti corporei.</p> <p>Ginnastica artistica: capovolte avanti e indietro.</p> <p>Esercizi a corpo libero. Stretching.</p> <p>Elementi di teoria del movimento e di cultura del corpo.</p> <p>Attività ritmiche, ginnico-sportive e coreutiche.</p> <p>Esercizi di tonificazione generale a carico naturale.</p> <p>Studio e conoscenza delle tecniche di improvvisazione gestuale e dei metodi di preparazione ad una gestualità libera ed armonica.</p>

<p>Praticare in modo corretto i principali sport individuali e di squadra negli elementi di base, valorizzandone gli aspetti tecnici, tattici e relazionali. Praticare attività motorie, sportive e ricreative in ambiente naturale.</p> <p>Acquisire corretti e sani stili di vita perseguendo un'alimentazione adeguata e responsabile in ogni fase evolutiva, nel rispetto delle norme di tutela personale e di gruppo.</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali, la terminologia specifica, il regolamento e gli aspetti tecnici e semplici tattiche degli sport.</p> <p>Conoscere e rispettare le regole condivise dei principali sport.</p> <p>Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p> <p>Conoscere gli aspetti del movimento sul piano anatomico, fisiologico e muscolare.</p> <p>Conoscere le diverse attività sportive in ambiente naturale.</p> <p>Conoscere le norme di prevenzione e degli elementi fondamentali del primo soccorso.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e gli aspetti fondamentali di igiene ed educazione alimentare.</p>	<p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli ed adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste.</p> <p>Cooperare con il gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali nel rispetto delle reciproche diversità e differenze di capacità. Essere in grado di assumere comportamenti operativi, collaborativi e partecipativi.</p> <p>Acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.</p> <p>Acquisire un comportamento responsabile nel rispetto dell'ambiente e delle risorse naturali.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni.</p> <p>Selezionare e controllare le risorse muscolari da impegnare adeguandole alle attività previste.</p> <p>Adottare nella vita quotidiana comportamenti responsabili per la tutela del proprio corpo e della salute.</p>	<p>Giochi presportivi.</p> <p>Pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza, schiacciata e organizzazione del gioco.</p> <p>Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo e semplice organizzazione del gioco.</p> <p>Calcetto: conduzione di palla, passaggio, tiro e semplice organizzazione del gioco.</p> <p>Atletica: successione di partenze dalle varie stazioni, staffetta, passaggio ostacoli e over, salto in alto.</p> <p>Tennis tavolo: battuta e scambi di gioco. Partite di singolo e doppio, tornei.</p> <p>Badminton: fondamentali individuali e tecniche di scambio in coppia o in quattro.</p> <p>Tutte le attività sportive proposte, a carattere curriculare ed extracurriculare, soprattutto se realizzate con atteggiamento responsabile e consapevole, favorendo lo sviluppo delle proprie risorse interne.</p> <p>Elementi di educazione alimentare, primo soccorso, igiene e prevenzione.</p>
--	--	---	--



### Livelli di sviluppo delle competenze (TRIENNIO)

<b>COMPETENZA</b>	<b>STANDARD</b>	<b>LIVELLO 1 Sufficiente</b>	<b>LIVELLO 2 Discreto</b>	<b>LIVELLO 3 Ottimo</b>
Avere la percezione del corpo in movimento, nelle variabili di tempo e spazio, anche in ambiente naturale, con riferimento allo sviluppo delle abilità motorie e delle modificazioni fisiologiche.	Si orienta negli ambiti motori e sportivi, tenendo conto delle informazioni sensoriali e si adegua ai diversi contesti secondo le proprie potenzialità, riconoscendo le variazioni fisiologiche. Esegue in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.	Esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto ed alle proprie potenzialità. Mette in atto azioni motorie controllate adeguate al contesto.	Mette in atto differenti azioni motorie utilizzando le informazioni dei canali sensoriali adeguandole al contesto, in coerenza con le competenze possedute. Organizza la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata e della sua complessità.	Padroneggia ed organizza autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati. E' in grado di selezionare le risorse muscolari da impegnare fornendo una risposta efficace ed economica alle esecuzioni richieste.
Comunicare attraverso i diversi linguaggi del corpo nelle sue modalità espressive e creative.	Esprime con creatività e rielabora, attraverso la gestualità, azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando più tecniche.	Si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando, guidato, le tecniche proposte.	Si esprime con creatività utilizzando correttamente i modelli proposti. E' in grado di interagire e confrontarsi con i compagni con finalità comunicative.	Applica e rielabora le molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegnando significato e qualità al movimento.
Acquisire gli aspetti tecnici, tattici, cognitivi, relazionali e sociali del gioco e degli sport. Il fair play	Pratica autonomamente le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale, interpretando al	E' in grado di praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale.	Pratica autonomamente le attività sportive, con fair play, scegliendo le tattiche e mettendo in atto le giuste strategie, con attenzione all'aspetto sociale	Padroneggia le abilità tecnico-tattiche sportive specifiche. Collabora mantenendo corrette e leali relazioni, con un personale apporto

	meglio la cultura sportiva.	Partecipa all'aspetto organizzativo.	e organizzativo. Mostra correttezza e rispetto delle regole.	interpretativo del fair play. Sa assumere ruoli organizzativi.
Favorire un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e salutare acquisendo consapevolezza dei benefici indotti dalla pratica sportiva e rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.	Adotta comportamenti orientati a stili di vita attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere. Conosce i principi per l'adozione di corretti stili di vita e di una corretta alimentazione.	Assume, se guidato, comportamenti attivi e in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere.	Adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e riconoscendo valore all'attività fisica e sportiva. E' consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze.	Assume autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute, anche alimentare, consapevole della loro utilità per il benessere. Mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui.

**LICEO CLASSICO STATALE  
“SOCRATE”  
BARI**

**Anno scolastico 2023-2024  
Dipartimento di Scienze Motorie**

**Progettazione disciplinare annuale: Secondo Biennio**

<b>COMPETENZE</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONTENUTI</b>
<p>Avere la percezione del corpo in movimento, nelle variabili di tempo e spazio, anche in ambiente naturale, con riferimento allo sviluppo delle abilità motorie e delle modificazioni fisiologiche.</p> <p>Comunicare attraverso i diversi linguaggi del corpo nelle sue modalità espressive e creative.</p>	<p>Conoscere le proprie potenzialità, rilevandone punti di forza e/o criticità.</p> <p>Conoscere il ritmo nelle azioni sportive complesse.</p> <p>Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.</p> <p>Conoscere i codici della comunicazione corporea.</p> <p>Conoscere tecniche mimico gestuali e di espressione corporea.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.</p>	<p>Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.</p> <p>Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.</p> <p>Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi.</p> <p>Saper dare significato al movimento. Esprimere con il movimento le diverse emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo...)</p> <p>Riprodurre, ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.</p>	<p>Attività motorie in regime prevalentemente aerobico secondo carichi di lavoro mirati, crescenti e adeguatamente intervallati. Attività ed esercizi a carico naturale di tutti i settori corporei. Ginnastica artistica: capovolte avanti anche con rincorsa e indietro.</p> <p>Attività individuali e di gruppo con e senza attrezzi.</p> <p>Elementi di teoria del movimento e di cultura del corpo.</p> <p>Attività ritmiche, ginnico-sportive e coreutiche.</p> <p>Esercizi di base a corpo libero. Esercizi di Stretching.</p> <p>Esercizi di tonificazione generale a carico naturale. Esercizi con piccoli attrezzi.</p>

<p>Acquisire gli aspetti tecnici, tattici, cognitivi, relazionali e sociali del gioco e degli sport. Il fair play</p> <p>Favorire un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e salutare acquisendo consapevolezza dei benefici indotti dalla pratica sportiva e rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport.</p> <p>Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport.</p> <p>Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p> <p>Conoscere gli aspetti sociali e relazionali connessi alla pratica sportiva.</p> <p>Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.</p> <p>Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.</p>	<p>Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle proprie capacità e alle diverse situazioni.</p> <p>Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.</p> <p>Acquisire atteggiamenti competitivi ma corretti sul piano educativo, etico e morale, nel rispetto di regole concordate e condivise.</p> <p>Sviluppare il senso del rispetto per sé e per l'avversario.</p> <p>Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività: applicare le procedure del primo soccorso.</p> <p>Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.</p> <p>Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.</p>	<p>Giochi presportivi.</p> <p>Pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza, schiacciata e organizzazione del gioco.</p> <p>Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo e semplice organizzazione del gioco.</p> <p>Calcetto: conduzione di palla, passaggio, tiro e semplice organizzazione del gioco.</p> <p>Atletica: successione di partenze dalle varie stazioni, staffetta, passaggio ostacoli e over, salto in alto.</p> <p>Tennis tavolo: battuta e scambi di gioco. Partite di singolo e doppio, tornei.</p> <p>Badminton: fondamentali individuali e tecniche di scambio in coppia o in quattro.</p> <p>Tutte le attività sportive proposte, a carattere curriculare ed extracurriculare, soprattutto se realizzate con atteggiamento responsabile e consapevole, favorendo lo sviluppo delle proprie risorse interne.</p> <p>Nozioni scientifiche di educazione alimentare, primo soccorso, igiene e prevenzione.</p> <p>Studio di sostanze e pratiche illecite in ambito sportivo.</p>
---	---	---	--

**LICEO CLASSICO STATALE  
"SOCRATE"  
BARI**

**Anno scolastico 2023-2024**

**Dipartimento di Scienze Motorie**

**Progettazione disciplinare annuale: Quinto anno**

<b>COMPETENZE</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONTENUTI</b>
<p>Avere la percezione del corpo in movimento, nelle variabili di tempo e spazio, anche in ambiente naturale, con riferimento allo sviluppo delle abilità motorie e delle modificazioni fisiologiche.</p> <p>Comunicare attraverso i diversi linguaggi del corpo nelle sue modalità espressive e creative.</p>	<p>Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.</p> <p>Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie sportive.</p> <p>Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici, conoscere e decodificare tabelle di allenamento.</p> <p>Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale..).</p> <p>Conoscere gli aspetti della comunicazione non verbale per migliorare l'espressività e l'efficacia delle relazioni personali.</p> <p>Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.</p>	<p>Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.</p> <p>Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.</p> <p>Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento.</p> <p>Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinare.</p> <p>Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità comunicativa.</p> <p>Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.</p>	<p>Attività motorie in regime prevalentemente aerobico secondo carichi di lavoro mirati, crescenti e adeguatamente intervallati.</p> <p>Attività ed esercizi a carico naturale di tutti i settori corporei.</p> <p>Attività individuali e di gruppo con e senza attrezzi.</p> <p>Attività ritmiche, ginnico-sportive e coreutiche.</p> <p>Esercizi di base a corpo libero.</p> <p>Esercizi di Stretching.</p> <p>Esercizi di tonificazione generale a carico naturale e con manubri.</p>

<p>Acquisire gli aspetti tecnici, tattici, cognitivi, relazionali e sociali del gioco e degli sport. Il fair play</p> <p>Favorire un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e salutare acquisendo consapevolezza dei benefici indotti dalla pratica sportiva e rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.</p>	<p>Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.</p> <p>Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport.</p> <p>Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play e i modelli organizzativi (tornei, feste sportive..)</p> <p>Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.</p> <p>Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.</p> <p>Conoscere gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.</p> <p>Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona</p>	<p>Trasferire autonomamente le tecniche sportive proponendo varianti.</p> <p>Trasferire e realizzare autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.</p> <p>Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.</p> <p>Interpretare con senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo ( tifo, doping, professionismo...)</p> <p>Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.</p> <p>Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p> <p>Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo.</p>	<p>Pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza, schiacciata e organizzazione del gioco. Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo e semplice organizzazione del gioco. Calcetto: conduzione di palla, passaggio, tiro e semplice organizzazione del gioco. Tennis tavolo: battuta e scambi di gioco. Partite di singolo e doppio, tornei. Badminton: fondamentali individuali e tecniche di scambio in coppia o in quattro.</p> <p>Tutte le attività sportive proposte, a carattere curriculare ed extracurriculare, soprattutto se realizzate con atteggiamento responsabile e consapevole, nel rispetto delle proprie risorse interne e delle proprie inclinazioni.</p> <p>Nozioni scientifiche di educazione alimentare, primo soccorso, igiene e prevenzione. Studio di sostanze e pratiche illecite in ambito sportivo.</p>
---	---	---	--

