

Liceo “Marie Curie” (Meda)  
Scientifico – Classico – Linguistico

---

***DOCUMENTO DI DIPARTIMENTO***

*Scienze motorie e sportive*

***a.s. 2022/23***

**PREMESSA**

Il presente documento si colloca in una fase intermedia compresa tra l'individuazione delle linee generali di programmazione educativa deliberate dal Collegio dei Docenti e la pianificazione annuale del lavoro didattico spettante a ciascun docente.

## PRIMO BIENNIO

ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	CONOSCENZE
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie (2, 4, 5)	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek ) Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) Velocità (tempo di reazione, skip) Mobilità articolare e stretching
	Ricerca del controllo segmentario agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)
Lo sport, le regole e il fair play (1, 2, 4, 5)	Pallavolo: fondamentali individuali Regole fondamentali Sviluppo del gioco
	Tennis tavolo e badminton
	Atletica Leggera: introduzione alle varie specialità di corsa, salto in lungo
	Basket: fondamentali individuali Regole fondamentali Sviluppo del gioco
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (3, 6)	Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva

## SECONDO BIENNIO

### **COMPETENZE DI BASE:**

1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali
2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica
3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere
4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici
5. conoscenza dei fondamenti teorici dell'attività motoria e sportiva
6. conoscere per prevenire

<b>ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)</b>	<b>CONOSCENZE</b>
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	forza (lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, lavori in circuito, power training, incremento della forza veloce) – getto del peso velocità (progressioni, scatti, interval training) mobilità articolare e stretching
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva
	Apparato muscolare e cinesiologia
	Nozioni base di educazione alimentare

**COMPETENZE DI BASE:**

1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali
2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica
3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere
4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici
5. conoscenza dei fondamenti teorici dell'attività motoria e sportiva

**QUINTO ANNO**

<b>ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)</b>	<b>CONOSCENZE</b>
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	Serie di staffette diversificate in forma ludica in forma ludica
Sviluppo e miglioramento delle tecniche sportive specifiche (2, 4, 5)	Tornei individuali, a coppie e a squadre delle varie discipline sportive
	Effetti dell'attività motoria sui principali organi ed apparati del corpo umano
	Teoria dell'allenamento
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	Il doping nello sport

**1. CRITERI DI VALUTAZIONE E STRUMENTI DI VERIFICA**

In base ai principi contenuti nel Piano dell'Offerta Formativa, il Dipartimento decide che i criteri di valutazione siano improntati, in primo luogo, al rafforzamento delle conoscenze, competenze a capacità, per poi ottenere un tenore esplicito e specifico che, anche in funzione promozionale, persegua l'obiettivo di sviluppare negli studenti la consapevolezza delle proprie attitudini. La valutazione dovrà tenere conto del grado di preparazione raggiunto da ogni studente rispetto alla situazione di partenza, commisurandolo alla conoscenza degli argomenti, alle capacità analitiche e sintetiche, alla padronanza dei procedimenti logici e delle loro articolazioni, all'ampiezza del patrimonio motorio, all'impegno, alla frequenza ed alla fattiva collaborazione con l'insegnante e con i compagni.

<b>Strumenti di verifica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Test motori – griglie di osservazione</li></ul>
<b>Numero obbligatorio di verifiche per periodo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Almeno tre</li></ul>
<b>Tipologia delle verifiche scritte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ //</li></ul>
<b>Tipologia delle verifiche orali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ //</li></ul>
<b>Criteri di valutazione della verifica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vedi tabelle allegate</li></ul>
<b>Tempi di correzione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Al termine di ogni blocco di lavoro/test</li></ul>

<b>Modalità di notifica alla classe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orale + registro elettronico</li> </ul>
<b>Modalità di trasmissione della valutazione alle famiglie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Registro elettronico</li> </ul>

## 2. ORGANIZZAZIONE DEL RECUPERO

<b>Tipologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riproposizione dei contenuti in modo semplificato</li> </ul>
<b>Tempi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recupero in itinere</li> </ul>
<b>Modalità di verifica intermedia delle carenze del I quadrimestre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ In itinere</li> </ul>
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Registro elettronico</li> </ul>
<b>Modalità di verifica per la sospensione del giudizio di fine anno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ //</li> </ul>

## 3. ORGANIZZAZIONE DEL POTENZIAMENTO per gli alunni che hanno raggiunto una buona preparazione

<b>Tipologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eventuale partecipazione al Centro sportivo scolastico</li> </ul>
<b>Tempi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Attività extracurricolare</li> </ul>
<b>Modalità di verifica intermedia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eventuale partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi</li> </ul>
<b>Modalità di notifica dei risultati</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Classifiche pubblicate</li> </ul>

#### 4. USO DEI LABORATORI E DEI SUSSIDI DIDATTICI

Palestra e strutture all'aperto

#### 5. TIPOLOGIA DI TEST DI INGRESSO/PROVE COMUNI

Non sono previsti test d'ingresso ed i test motori effettuati sono da considerare prove comuni

#### 6. GRIGLIE DI VALUTAZIONE

<b>GRIGLIA DI VALUTAZIONE SPORT DI SQUADRA</b>				
FASCIA DI VOTO		PARTECIPAZIONE	COLLABORAZIONE	COMPETENZE MOTORIE
10		Partecipa attivamente al gioco	Collabora con i compagni nel rispetto dei ruoli incentivando l'organizzazione di squadra	Applica i fondamentali individuali, di squadra ed elabora autonomamente tecniche e strategie di gioco
9	8	Partecipa al gioco	Collabora con i compagni	Applica i fondamentali individuali e di squadra all'interno del contesto di gioco
7	6	Partecipa in maniera limitata	Collabora in maniera saltuaria con i compagni	Esegue in forma globale i fondamentali individuali e di squadra
5	4	E' passivo all'interno del gioco	Collabora in maniera limitata	Esegue e controlla i fondamentali individuali ma non di squadra
3	2	Si estranea all'interno del gioco	Non collabora	Esegue i fondamentali individuali ma non di squadra
1		Rifiuta il gioco	Rifiuta la collaborazione	Non esegue alcun fondamentale di squadra/individuale

Le tabelle per i test motori sono in corso di rielaborazione in quanto non rispecchiano più i valori post Covid e verranno comunicate in seguito agli studenti

## **INDICE**

- 1. Obiettivi generali dell'asse**
- 2. Obiettivi specifici**
- 3. Standard minimi di apprendimento**
- 4. Criteri di valutazione e strumenti di verifica**
- 5. Organizzazione del recupero**
- 6. Organizzazione del potenziamento**
- 7. Uso dei laboratori e sussidi didattici**
- 8. Tipologia dei test d'ingresso/prove comuni**
- 9. Griglie di valutazione**