

PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INDIRIZZO LICEALE: Tutti

DIRETTORE DI DIPARTIMENTO: Nicola Zampella

DOCENTI AFFERENTI AL DIPARTIMENTO

1.	Aiello Filomena	A - 48		
2.	Cuomo Salvatore	A - 48		
3.	De Crescenzo Matilde	A - 48		
4.	Fiorillo Roberto	A - 48		
5.	Frettoloso Salvatore	A - 48		
6.	Liguori Giuseppina	A - 48		
7.	Nero Antimo	A - 48		
8.	Panico Rosaria	A - 48		
9.	Ramaglia Antonella	A - 48		
10.	Sbriglia Stefania	A - 48		
11.	Tavarello Maria Giovanna	A - 48		
12.	Zampella Nicola	A - 48		

- **PROGETTAZIONE PER ASSI CULTURALI: ASSE DI RIFERIMENTO SCIENTIFICO**

TECNOLOGICO

• OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO STANDARD

Asse culturale di riferimento : SCIENTIFICO TECNOLOGICO

Pur trattandosi di una disciplina sostanzialmente pratica, operativa, nel rispetto delle linee guida dell'asse culturale di appartenenza, le Scienze Motorie e Sportive possono e devono promuovere gli obiettivi di apprendimento che mettano lo studente in grado di :

- Operare sintesi tra le conoscenze acquisite in diversi ambiti per giungere ad un sapere integrato,
- Esercitare uno spirito critico rispetto a ciò che lo circonda,
- Trasferire e ricostruire tecniche, strategie e regole adattandole alle esigenze, spazi e tempi di cui si dispone,
- Operare scelte consapevoli ed autonome nei molteplici contesti individuali e collettivi della vita reale, partendo proprio dal contributo dell'approccio scientifico alla lettura della realtà.
-

FINALITÀ PRINCIPALI DELL'INSEGNAMENTO DELLA MATERIA:

La disciplina di Scienze Motorie e Sportive, concorre a far conseguire allo studente, alla fine del percorso di studi, risultati che lo mettono in grado di:

- Sviluppare ed affinare la conoscenza delle proprie potenzialità in ambito sportivo,
- Favorire l'acquisizione di un'abitudine all'attività motoria e sportiva,
- Favorire la conoscenza critica dei diversi significati che lo sport assume nella società attuale,
- Favorire la socializzazione.

OBIETTIVI FORMATIVI COMPORTAMENTALI E RELAZIONALI

- Essere responsabili verso i propri impegni scolastici,
- Potenziare la capacità di lavorare in gruppo,
- Saper gestire relazione personali ed emotive,

- Definire la consapevolezza di sé, del proprio valore, delle proprie capacità e delle proprie attitudini,
- Consolidare il senso di responsabilità verso la comunità e verso la società,
- Consolidare i valori della tolleranza, della legalità, della solidarietà, della democrazia e dell'accettazione della diversità.

Competenze previste per l'anno di corso considerato con relativi standard di livello (indicatori ed

abilità) :Conformemente alle linee guida ministeriali che vedono le SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE appartenenti all'asse culturale SCIENTIFICO TECNOLOGICO, si seguono le direttrici fondamentali attorno alle quali costruire i saperi necessari al conseguimento delle competenze. L'ASSE SCIENTIFICO TECNOLOGICO, è inteso non solo relativamente ai contenuti disciplinari ma anche alla capacità di sviluppare metodi atti ad interrogarsi e a comprendere il mondo che ci circonda, con particolare riferimento al metodo sperimentale. Sono stati identificati quattro nuclei dei quali sono state individuate le competenze generali da raggiungere. Successivamente sono state definite le conoscenze e le abilità relative alle singole competenze declinando sia il livello standard , ovvero minimo, che i descrittori per i diversi livelli di competenza.

Nuclei fondanti:	IL CORPO, LA SUA ESPRESSIVITA' E LE CAPACITA' CONDIZIONALI		LA PERCEZIONE SENSORIALE, IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO		GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT		SICUREZZA, SALUTE ED ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE	
Competenze:	Essere in grado di adeguarsi ai diversi contesti prendendo coscienza delle proprie capacità. Essere in grado di gestire il linguaggio non verbale.		Essere in grado di ascoltare i messaggi del proprio corpo e dell'ambiente circostante, per creare migliori adattamenti.		Sapersi autovalutare . Saper cooperare con gli altri. Vivere nel rispetto delle regole e del fair play.		Migliorare la propria qualità di vita nel rispetto di se stessi ,dell'ambiente e delle norme di sicurezza.	
Conoscenze Abilità	CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	ABILITA'
	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette in presenza di carichi. AUTOVALUTARSI. Cogliere le differenze ritmiche in azioni motorie semplici.	Conoscere i principi fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e metodologia dell'allenamento	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze.	Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport affrontati anche della tradizione locale e l'aspetto educativo e sociale degli sport.	Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso.
Standard:	Padroneggiare i propri cambiamenti morfologici e funzionali del corpo. Rielaborare il linguaggio espressivo		Controllare e regolare i movimenti riferiti a se stessi e dall'ambiente per risolvere un compito motorio		Progettare e portare a termine una strategia in situazione di gioco o di gara utilizzando i gesti tecnici/tattici		Conoscere le norme elementari di primo soccorso e di una corretta alimentazione. Utilizzare	

	adattandolo a contesti differenti.	utilizzando le informazioni sensoriali anche in contesti complessi.	individuali interpretando al meglio la cultura sportiva.	responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività (anche in ambiente naturale).
LIVELLO 3	Mostra buone conoscenze ed è in grado di organizzare un proprio piano di allenamento. Sa applicare tecniche espressive in ambiti diversi	Sa regolare la dinamica del movimento attraverso le informazioni percettive adattando e trasformando vari gesti tecnici.	Mostra notevoli abilità tecnico-tattiche nella pratica dei vari sport, collabora mantenendo "stile sportivo" e leali relazioni.	E' in grado di ideare, progettare e realizzare un'attività motoria finalizzata applicando norme e principi per la sicurezza e la salute.
LIVELLO 2	Realizza attività motorie differenti in relazione agli altri ed all'ambiente mostrando adeguate conoscenze. E' in grado di interagire con i compagni apportando contributi personali	Sa individuare e utilizzare informazioni sensoriali attuando corrette risposte motorie nel rispetto della dinamica del movimento.	Sa mettere in atto le giuste strategie applicando il regolamento, mantenendo il fair play	Esegue autonomamente assistenza al compagno. E' consapevole dei disturbi alimentari e dei danni indotti dalle dipendenze. Sa applicare il primo soccorso.
LIVELLO 1	Ha consapevolezza delle proprie capacità e svolge attività in coerenza con le competenze possedute. Sa individuare informazioni provenienti da forme diverse	Riconosce varie informazioni sensoriali e controlla il gesto in relazione alle modificazioni spazio/temporali.	Utilizza le tecniche e le tattiche di gioco degli sport praticati con fair play.	Mostra comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie e sa agire in casi di infortuni. Conosce e sa applicare i principi per un corretto stile di vita.

Contenuti previsti per l'anno di corso considerato :

CONTENUTI DISCIPLINARI

1) Miglioramento della **RESISTENZA** intesa come capacità di sopportare e di migliorare per il maggior tempo possibile un determinato sforzo durante il quale si contrasta la fatica:

CORSA LENTA PER TEMPI STABILITI A RITMO VARIABILE, PERCORSI IN PALESTRA, GIOCHI PRESPORTIVI, ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE, (è importante il controllo della FC a riposo e al termine delle prove),

2) Miglioramento della **FORZA** intesa come capacità di vincere una resistenza esterna per poter essere in grado di esprimere la giusta forza nel momento opportuno non solo durante l'attività sportiva ma anche per compiere gesti semplici.

ESERCIZI STATICI E DINAMICI A CARICO NATURALE O CON PICCOLI CARICHI ADDIZIONALI, CIRCUIT TRAINING COMPREDENTI STAZIONI DI LAVORO CHE ALTERNINO TUTTI I PRINCIPALI DISTRETTI MUSCOLARI.

3) Miglioramento della **VELOCITA'**,

4) Miglioramento della **MOBILITA' ARTICOLARE** intesa come capacità di compiere atti motori sfruttando la massima escursione

articolare, favorendo l'elasticità muscolare e migliorando la funzionalità delle articolazioni:

ESERCIZI ATTIVI, ESERCIZI PASSIVI ED ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO: STRETCHING, PILATES per il miglioramento dell'autoconsapevolezza, dell'interazione corpo-mente, della respirazione, della postura e del rilassamento, ESERCIZI A CORPO LIBERO SU UN MATERASSINO (matwork), ESERCIZI CON ATTREZZI SPECIFICI (palle di varie dimensioni, elastici, rings, rollers),

5) ATLETICA LEGGERA

CORSA DI DURATA CON AUMENTO PROGRESSIVO DEI TEMPI DI CORSA, ESERCIZI DI PREATLETICA GENERALI, TECNICA DI MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI, SKIP, ALLUNGHI, SCATTI BREVI(30 metri),

6) GINNASTICA

PROGRESSIONE A CORPO LIBERO SU BASI MUSICALI, COREOGRAFIA A CORPO LIBERO CON L'USO DEGLI STEP.

7) PALLAVOLO:

PROPEDEUTICI DEI FONDAMENTALI INDIVIDUALI, FONDAMENTALI TECNICA, TATTICHE DI SQUADRA E RUOLI, MINI TORNEI INTERCLASSI,

8) PALLACANESTRO

PROPEDEUTICI FONDAMENTALI, FONDAMENTALI: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, vari tipi di arresto, STUDIO E TECNICA DEI FONDAMENTALI, REGOLAMENTO, MINI TORNEI INTERCLASSE,

9) CALCETTO

APPRENDIMENTO DELLA TECNICA ESECUTIVA DEI VARI FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI GIOCO, PALLEGGI E CONTROLLO DELLA PALLA, TIRI DI DX E SX, DIFESA E ATTACCO, REGOLAMENTO, MINI TORNEI INTERCLASSI,

10) TENNIS TAVOLO E BADMINTON

TECNICA DI BASE, APPROCCIO AL GIOCO, MINI TORNEI INTERCLASSI,

11) PARTE TEORICA

IL BENESSERE A 360° A LIVELLO FISICO PSICOLOGICO E RELAZIONALE, NORME DI PRIMO SOCCORSO, REGOLAMENTO DEGLI SPORT, NORME DI SICUREZZA NELLA PALESTRA, NELLA SCUOLA E NEGLI SPAZI APERTI, REGOLAMENTO, MINI TORNEI INTERCLASSI.

LICEO SCIENTIFICO a Potenziamento Sportivo

Le Sezioni del liceo Scientifico a potenziamento sportivo si inseriscono, a partire dal primo anno di studio, nel percorso del liceo scientifico tradizionale nell'ambito del quale verranno proposti insegnamenti e attività specifiche volte all'approfondimento di una o più discipline sportive. Si guiderà lo studente a sviluppare le conoscenze e le abilità e a maturare le competenze necessarie per individuare le diverse forme del sapere, l'attività motoria e la cultura propria dello sport, assicurando la padronanza dei linguaggi delle tecniche e delle metodologie relative.

12) Per le classi del liceo scientifico a potenziamento sportivo, sono previste le seguenti attività:

1° anno di corso:

- corso di nuoto presso la piscina provinciale per la durata di entrambi i quadrimestri,

2° anno di corso:

- corso di nuoto presso la piscina provinciale per la durata di entrambi i quadrimestri,

3° anno e 4° anno di corso:

Il dipartimento propone le seguenti attività:

Judo educativo, calcio a cinque, basket ed atletica leggera da alternarsi per classi e quadrimestri.

La realizzazione di tali attività, nell'ambito delle discipline sportive sarà subordinata alla disponibilità degli esperti esterni appartenenti a federazioni ed associazioni sportive con le quali la scuola ha stabilito protocolli d'intesa, previa presentazione da parte degli stessi di progetti finalizzati alla realizzazione delle competenze previste per la classe considerata.

13) PARTE TEORICA

IL BENESSERE A 360° A LIVELLO FISICO PSICOLOGICO E RELAZIONALE, SISTEMI: MUSCOLARE e NERVOSO. APPARATI: SCHELETRICO, ARTICOLARE, CIRCOLATORIO, RESPIRATORIO, ENDOCRINO. PARAMORFISMI e DISMORFISMI. LE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI. L'ALLENAMENTO. ALIMENTAZIONE E SPORT, LA DIETA MEDITERRANEA, DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE, ALCOOL E TABAGISMO, IL DOPING, MTS, LUDOPATIA, INTOSSICAZIONE da SOCIAL NETWORK. REGOLAMENTI SPORTIVI. NORME DI PRIMO SOCCORSO. NORME DI SICUREZZA NELLA PALESTRA, NELLA SCUOLA E NEGLI SPAZI APERTI.

ADESIONE AD ATTIVITA' INTEGRATIVE : STAGE CONFORMI AI PROTOCOLLI D'INTESA, ATTIVITA' DI AULA MAGNA: conferenze ed incontri con figure di rilievo in ambito sportivo locale e nazionale.

MODALITA' DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

- Su questo delicato argomento i docenti di scienze motorie e sportive, si sono particolarmente confrontati ed hanno concordato su alcuni punti fondamentali:
- **1)** la valutazione (attribuzione di valore) ha scopi primariamente formativi, punta all'interpretazione soggettiva, serve per migliorare, predilige le metodologie qualitative;
- **2)** la competenza è un insieme integrato di conoscenze, abilità, atteggiamenti, attitudini e pertanto non è possibile valutarla in modo oggettivo,
 - Con rigorosi strumenti docimologici si possono verificare conoscenze e abilità, ma per valutare la competenza nel suo farsi personalizzato è necessario interpretare i risultati delle verifiche nella complessità del soggetto in azione. E l'interpretazione è sempre un processo soggettivo.
- **3)** La soggettività valutativa è un valore sostanzialmente perché:
 - la riflessione valutativa deve essere promossa non solo da parte dell'insegnante ma anche dallo studente, e deve condurre alla consapevolezza delle relatività (parzialità) del loro valutare,
 - non si devono valutare le persone ma i processi, le azioni, i comportamenti e gli atteggiamenti delle stesse,
 - Soggettività non vuol dire individualismo o anarchia valutativa del docente, non deve costituire un alibi alla mancata ricerca del massimo grado possibile di obiettività,
 - I docenti di Scienze Motorie e Sportive, hanno quindi definito tre diversi livelli-soglia di competenza, dal principiante all'esperto. Per livello-soglia i docenti intendono l'insieme della misura e del valore della competenza posseduta nel passaggio da una fase alla successiva nel processo di apprendimento,
 - Nello sviluppo di una competenza, quindi, ci sono traguardi di tappa: ciascuno di essi rappresenta un livello-soglia. Nella didattica modulare in cui ogni modulo persegue il raggiungimento di specifiche soglie di padronanza, il livello-soglia è dato dall'insieme delle rilevazioni dei risultati conclusivi, da cui si può inferire il superamento o meno della fase di sviluppo di una competenza. Da quanto appena esposto si evince che la valutazione negativa implica l'assenza della competenza,
 - Nel formulare la valutazione finale in scienze motorie i docenti concordano di operare nel seguente modo: la valutazione sommativa sarà rappresentata per il 40% dalle voci relative a partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole, il restante 60% è dato dalla media delle verifiche disciplinari teoriche/pratiche riguardanti le conoscenze e le abilità (ved. Tab 2).

Verranno somministrati tests di ingresso per le classi prime e terze per una valutazione iniziale delle capacità psicofisiche. Si prevedono due verifiche pratiche ed una teorica scritta o orale a quadrimestre. Il recupero in itinere sarà effettuato il più possibile tempestivo ed individualizzato. Si privilegeranno le stesse modalità adoperate per favorire l'acquisizione delle competenze: dalla conoscenza alla abilità dal sapere al saper fare. Essenziale che l'allievo partendo dalla corretta terminologia passi dalla visione globale dell'esercizio alla scansione analitica dello stesso, cercando di memorizzare la percezione corporea durante la corretta esecuzione, si stimolerà in tal modo la memoria motoria che migliorerà la prestazione.

ATTIVITA' DI AMPLIAMENTO OFFERTA FORMATIVA: ADESIONE AL PROGETTO CSS,
PROGETTO "SETTIMANA BIANCA".

**PROPOSTE DI VISITE GUIDATE E VIAGGI DI ISTRUZIONE SUDDIVISI PER ANNO DI
CORSO E PER INDIRIZZO:**

Per il Liceo Scientifico Sportivo: centro sportivo di atletica leggera “B. Zauli” di Formia,
Internazionali BNL al FORO ITALICO (Roma),
COVERCIANO (FI): visita al museo del calcio.

CLASSI PRIME

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.	Conoscere il proprio corpo: i segmenti corporei, le proprie attitudini motorie e le proprie potenzialità. (Segmenti corporei, assi e piani, posizioni, movimenti, cenni di anatomia umana).	Saper eseguire determinati esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo. Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o a gruppo. Attività e giochi a gruppo e a squadra di abilità e destrezza, con e senza l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte
			4 Non conosce il proprio corpo, i segmenti corporei, non conosce l'immagine del proprio corpo. Si rifiuta di svolgere gli esercizi proposti o mostra grosse difficoltà nell'esecuzione degli stessi.
			5 Conosce in maniera lacunosa o parziale: i segmenti corporei; posizioni e possibili movimenti del proprio corpo. Esegue le attività proposte in modo incostante, impreciso e con qualche difficoltà.
			6 Conosce in maniera parziale, ma sufficiente il proprio corpo: i segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti sup. e inf. Riesce a svolgere esercizi e attività proposte anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce il proprio corpo: i segmenti corporei, assi e piani, ossa degli arti e del tronco. Esegue alcuni esercizi e attività proposte in modo corretto.
			8 Conosce: l'immagine del proprio corpo, ossa e articolazioni principali. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo. Esegue gli esercizi e le attività in modo corretto.
			9 Ha preso coscienza della propria corporeità (immagine del proprio corpo; ossa e articolazioni principali; vizi di portamento). Sa eseguire gli esercizi che: aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo e stimolano la percezione della propria lateralità. Esegue esercizi e attività in modo corretto, fluido e sicuro.
			10 Ha preso coscienza della propria corporeità (immagine del proprio corpo e delle diverse percezioni; ossa e articolazioni principali; vizi di portamento). Sa eseguire gli esercizi che: aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando anche il suo contributo.

MODULO 2 : Capacità condizionali, coordinative ed attività sportive.			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria (fisica). Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.	Conoscere le diverse capacità motorie: Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.) Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennis-tavolo o badminton. Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento.	Sviluppare e migliorare almeno una qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Corse lente e corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra. Avviarsi alla pratica di almeno uno sport individuale e di squadra. Esercizi, individuali, a coppie e a gruppo, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento specifici. Eventuali gare per la partecipazione ai Campionati Studenteschi.	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte
			4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine. Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie e le regole di almeno uno sport. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni raggiungendo il minimo richiesto. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie e gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.
			8 Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce le tecniche di riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.
			9 Conosce le diverse qualità motorie e la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra, conosce i regolamenti e li applica. Conosce e sa eseguire un riscaldamento. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco.

			Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative dei fondamentali individuali e delle principali tattiche e la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. E' consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria.. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei.

CLASSI SECONDE

MODULO 1 : Il corpo umano con le sue espressività e possibilità di movimento			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica.	Conoscere il proprio corpo, le proprie attitudini motorie, le proprie potenzialità, i propri limiti. Riconoscere i segnali sensoriali del corpo quale sintomo di variazioni fisiologiche (ad es. frequenza cardiaca, senso di fatica). Cenni sugli apparati locomotore, cardio-circolatorio e respiratorio.	Saper eseguire determinati esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo. Esercizi a corpo libero, individuali, a coppie o a gruppo. Attività e giochi a gruppo e a squadra di abilità e destrezza, con e senza l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte
			4 Non conosce il proprio corpo, le proprie potenzialità. Non conosce l'immagine, né i segnali sensoriali del proprio corpo. Si rifiuta di svolgere gli esercizi proposti o mostra grosse difficoltà nell'esecuzione degli stessi..
			5 Conosce in maniera lacunosa o parziale l'apparato locomotore. Esegue le attività proposte in modo incostante, impreciso e con qualche difficoltà.
			6 Conosce in maniera parziale, ma sufficiente il proprio corpo: ossa degli arti e del tronco, articolazioni principali. Esegue esercizi e attività proposte anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce il proprio corpo e riconosce in parte i suoi segnali. Conosce la struttura dell'apparato locomotore, circolatorio e respiratorio in generale. Esegue alcuni esercizi e attività proposte in modo corretto.
			8 Conosce il proprio corpo e riconosce in parte i suoi segnali. Conosce la struttura dell'apparato locomotore, circolatorio e respiratorio. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo. Esegue esercizi e attività in modo corretto.
			9 Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali. Ha preso coscienza della propria corporeità. Sa eseguire

			esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto.
			10 Conosce il proprio corpo e riconosce i suoi segnali, le potenzialità e i limiti. Ha preso coscienza della propria corporeità. Sa eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza di sé e stimolano le diverse modalità percettive. Esegue esercizi e attività in modo corretto e apportando il suo contributo.

MODULO 2 : Capacità condizionali, coordinative ed attività sportive.			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una capacità condizionale e di una capacità coordinativa. Applicare le regole e saper eseguire, seppure in modo approssimativo, i fondamentali di almeno uno sport di squadra e di uno individuale.	Conoscere le diverse capacità motorie. Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc. Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennis-tavolo o badminton. Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento.	Sviluppare e migliorare almeno una qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra. Avviarsi alla pratica di almeno uno sport individuale e di squadra. Esercizi, individuali, a coppie e a gruppi, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento specifici. Eventuali gare per i Campionati studenteschi.	1
			Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta
			2
			Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3
			Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte
			4
			Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività con continue interruzioni e non le porta a termine. Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte.
			5
			Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie e le regole degli sport. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività.
			6
			Conosce in modo sommario le qualità motorie e le regole di almeno uno sport. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni raggiungendo il minimo richiesto, anche se con qualche imprecisione. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione
			7
			Conosce le qualità motorie e gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie. Sa applicare le

			regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport.
			8 Conosce le diverse qualità motorie, la terminologia di base, le dinamiche di gioco, e le tecniche e le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune.
			9 Conosce le diverse qualità motorie, i limiti della propria mobilità, la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra. Conosce e applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa eseguire un riscaldamento. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative, la tecnica di almeno uno sport individuale e di squadra; dei fondamentali individuali e delle principali tattiche. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. E' consapevole delle attività da svolgere per lo sviluppo di almeno una qualità motoria e sa selezionare gli esercizi più idonei. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei.

CLASSI TERZE

MODULO 1: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative.	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie. Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc. Conoscere l'importanza del riscaldamento.	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento di almeno una capacità condizionale e una capacità coordinativa rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra.	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta.
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte.
			4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie. Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie e dei principi alla base del riscaldamento. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai

			livelli di partenza.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.

MODULO 2: Salute , benessere ed attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale. Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.	Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennis-tavolo o badminton. Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento. Conoscere le droghe legali: alcool e tabagismo. Integratori alimentari e doping: storia e caratteristiche delle sostanze dopanti.	Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti. Applicare principi per un corretto stile di vita. (Attività motoria e sportiva; attività in ambiente naturale; rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente).	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta.
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte.
			4 Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte. Non conosce o conosce in modo approssimativo gli argomenti trattati. Si rifiuta di applicare elementari principi per un corretto stile di vita e partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale gli argomenti trattati e le regole degli sport. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. E non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.
			6 Conosce in modo sommario gli argomenti trattati e le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti corretti.
			7 Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport, e dei danni derivanti dall'uso (e abuso) di alcool e fumo. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di

			almeno uno sport. Conosce le principali differenze tra sostanze dopanti e integratori.
			8 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune. Conosce i danni derivanti dall'uso (e abuso) di alcool e fumo. Conosce le differenze tra sostanze dopanti e integratori. Accetta e applica norme di comportamento corrette.
			9 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale, applica le regole collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Conosce gli effetti dell'alcool e del fumo nell'organismo e le differenze tra sostanze dopanti e integratori. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.
			10 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Conosce: gli effetti dell'alcool e del fumo nell'organismo; le differenze tra integratori alimentari e sostanze dopanti, e i danni di quest'ultimi. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.

CLASSI QUARTE

MODULO 1: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative.	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie. Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc. Conoscere l'importanza del riscaldamento.	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento di almeno una capacità condizionale e una capacità coordinativa rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente e prolungate, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra.	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta.
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte.
			4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le diverse qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie (condizionali e coordinative). Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce le diverse qualità motorie. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie e dei principi alla base del riscaldamento. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di

			partenza.
			10 Conosce la classificazione delle capacità motorie condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. E' consapevole dei metodi di sviluppo delle qualità motorie.

MODULO 2: Salute - Benessere - Attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale. Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.	Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennis-tavolo o badminton. Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento. Elementi di primo soccorso, cenni sulla prevenzione di infortuni o traumi durante l'attività fisica. Cenni su una corretta alimentazione. Etica dello sport (Sport e spettacolo, sport e politica,	Saper praticare almeno uno sport di squadra e una disciplina individuale. Esercizi, individuali, a coppie e a gruppo, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento specifici. Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti. Applicare principi per un corretto stile di vita. (Attività motoria e sportiva; attività in ambiente naturale; rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente).	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta.
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte.
			4 Non conosce o conosce in modo approssimativo le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi e le attività proposte. Si rifiuta di applicare elementari principi per un corretto stile di vita e partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le regole degli sport e gli argomenti trattati. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco, alle varie attività e non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.
			6 Conosce in modo sommario gli argomenti trattati, le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.
			7 Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport e le norme principali di primo soccorso. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Partecipa alle varie attività, mettendo in pratica comportamenti corretti, per prevenire infortuni.
			8 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento. Conosce le norme di primo

	sponsor).		soccorso ed ha acquisito atteggiamenti corretti nello svolgimento delle attività proposte. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune
			9 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Sa applicare le principali regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.
			10 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Sa applicare le regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.

CLASSI QUINTE

MODULO 1: Capacità condizionali e coordinative			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Essere consapevole dei principali metodi di allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative.	Conoscere la definizione delle diverse capacità motorie. Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc. Conoscere l'importanza del riscaldamento.	Saper eseguire attività e/o esercizi per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità motorie (condizionali e coordinative) rispetto ai livelli di partenza. Riscaldamento. Corse lente, corse a varie andature. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero, a coppie, a gruppo. Attività e giochi di abilità e destrezza, a gruppo e a squadra.	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta.
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte.
			4 Non conosce, né ha sviluppato o migliorato alcuna qualità motoria rispetto ai livelli di partenza. Si rifiuta di svolgere gli esercizi o esegue le attività, con continue interruzioni e non le porta a termine.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le qualità motorie. Esegue in modo parziale e impreciso alcuni esercizi specifici per il miglioramento delle capacità motorie.
			6 Conosce in modo sommario le qualità motorie. Esegue l'attività richiesta senza interruzioni, anche se con qualche imprecisione.
			7 Conosce le qualità motorie. Conosce e sa eseguire alcuni esercizi e attività specifici per il miglioramento delle qualità motorie.
			8 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Conosce le fasi del riscaldamento. Esegue gli esercizi in modo corretto e svolge l'attività proposta distribuendo la fatica nel tempo richiesto, mostrando un miglioramento rispetto al livello di partenza.
			9 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Sa riconoscere le capacità motorie inerenti una disciplina sportiva. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza.

		10 Conosce la classificazione e la definizione delle capacità motorie, condizionali e coordinative. Esegue tutti gli esercizi utilizzando al massimo sia le capacità condizionali che coordinative, mostrando buoni miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Sa organizzare un programma di miglioramento per almeno una capacità motoria.
--	--	--

MODULO 2: Salute - Benessere - Attività sportive			
COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	VOTO DI VALUTAZIONE
Praticare e saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra e in una disciplina individuale. Acquisire atteggiamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni e per creare una coscienza (consapevolezza) etica sullo sport e sulla società moderna.	Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra (pallavolo) nonché quelli di almeno una disciplina individuale a scelta tra tennis-tavolo o badminton. Cenni sulla storia dello sport. Regole e ruoli di gioco. Tecniche di riscaldamento. Cenni sugli elementi di primo soccorso per la prevenzione di possibili infortuni o traumi durante l'attività fisica. Alimentazione.	Saper praticare almeno uno sport di squadra e una disciplina individuale. Esercizi, individuali, a coppie e a gruppo, sui fondamentali di gioco. Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento. Mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti posturali scorretti. Applicare principi per un corretto stile di vita. (Attività motoria e sportiva; attività in ambiente naturale; rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente).	1 Rifiuto categorico di svolgere qualsiasi attività proposta
			2 Si rifiuta di partecipare alle lezioni mostrando disinteresse per qualsiasi attività proposte, non rispetta le regole.
			3 Approssimativa l'esecuzione del gesto tecnico, scarsa organizzazione psicomotoria. Non conosce i fondamentali di gioco delle discipline proposte
			4 Non conosce o conosce in modo approssimativo gli argomenti e le regole degli sport trattati. Non sa eseguire o esegue con molta difficoltà i fondamentali. Si rifiuta di giocare o di svolgere gli esercizi, le attività proposte, l'applicazione di elementari principi per un corretto stile di vita. Partecipa con disinteresse alle lezioni. Non accetta le nozioni sugli argomenti trattati.
			5 Conosce in maniera lacunosa e parziale le regole degli sport e gli argomenti teorici trattati. Esegue i fondamentali in modo approssimativo, partecipa saltuariamente al gioco e alle varie attività. Non ritiene di dover modificare, anche solo in parte, eventuali atteggiamenti scorretti.
			6 Conosce in modo sommario le regole di almeno uno sport. Sa eseguire qualche fondamentale di squadra. Partecipa e riesce a svolgere esercizi e attività, anche se con qualche imprecisione. Conosce in modo sommario gli argomenti trattati. Cerca di mettere in pratica norme di comportamento per prevenire atteggiamenti scorretti.
			7 Conosce gli aspetti essenziali della storia di uno sport. Sa applicare le regole ed eseguire i fondamentali di almeno uno sport. Conosce le norme di primo soccorso e le principali regole per una corretta alimentazione. Partecipa alle varie attività, mettendo in pratica comportamenti corretti, per prevenire infortuni.
			8 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco sportivo. Conosce la terminologia di base e le dinamiche di gioco. Conosce e applica le tecniche di riscaldamento, le norme di primo soccorso e le norme di una corretta alimentazione. Collabora con i compagni per la realizzazione di un progetto comune. Mette in atto comportamenti per tutelare la sicurezza propria ed altrui. E' in grado di applicare

			principi per la tutela della salute anche alimentare.
			9 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco di squadra e uno sport individuale. Conosce e applica le regole, collaborando con i compagni per progetti comuni. Sa selezionare gli esercizi più idonei a un riscaldamento specifico. Utilizza correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco. Sa affrontare una gara. Sa applicare le principali regole di primo soccorso. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Svolge attività codificate e non, nel rispetto della propria e della altrui incolumità. È consapevole dei disturbi alimentari e dei relativi danni. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente.
			10 Conosce e pratica in modo essenziale e corretto almeno un gioco di squadra e uno sport individuale. Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco. Sa affrontare una gara, dalla preparazione sino alla sua realizzazione, trovando la giusta motivazione. Può assumere incarichi e compiti organizzativi nella gestione di gare e tornei. Utilizza in modo appropriato strutture e attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e sa agire in caso di infortunio. È consapevole dei disturbi alimentari e dei relativi danni. E' consapevole dell'importanza delle attività motorie e sportive, nell'acquisizione di corretti stili di vita. Ha sviluppato un corretto rapporto uomo-ambiente. Sa competere correttamente, all'insegna del fair-play.