

<b>210-A</b> <i>Ed. 2 del 5/09/2014</i>	<b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE</b> <b>I.T.T. “C. D’ARCO” e LICEO “I. D’ESTE”</b>		<b>Data</b> <b>18.09.25</b>	<b>Revisione</b> <b>n° .....</b>	<b>Pag. 1 di 6</b>
<b>PIANO DI PROGETTO / PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>					
<b>ORDINE</b> <b>SCOLASTIC</b> <b>O</b>	<input type="checkbox"/> <b>ITT</b>	<input type="checkbox"/> <b>LICEO</b>	<b>X INTERO ISTITUTO</b>		<b>X PRIMO BIENNIO</b> <input type="checkbox"/> <b>SECONDO BIENNIO</b> <input type="checkbox"/> <b>QUINTO ANNO</b>
<b>DISCIPLINA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>				
<b>INSEGNANTI</b>	<b>CICCAZZO PALMINA GIUSEPPINA- VERONESI ANNALISA - ZAMPETTI FEDERICO - PERNA MARINA - CRISTINA MATTEO- FARRUGGIA ALFONSO- LETTIERI UMBERTO- BOSCHINI MICHELE-</b>				
<b>DURATA</b>	<b>DAL:</b> 12/09/2025	<b>AL:</b> 08/06/2026		<b>TOTALE ORE:</b> 66/CLASSE	
<b>EQUIPE</b>					
<b>MOTIVAZIONI/FINALITÀ</b>	<b>ACQUISIZIONE DI CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA CORPOREITÀ INTESA COME CONOSCENZA, PADRONANZA E RISPETTO DEL PROPRIO CORPO; CONSOLIDAMENTO DEI VALORI SOCIALI DELLO SPORT; ACQUISIZIONE DI UNA BUONA PREPARAZIONE MOTORIA E DI UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO VERSO UNO STILE DI VITA SANO E ATTIVO; CAPACITÀ DI COGLIERE LE IMPLICAZIONI E I BENEFICI DERIVANTI DALLA PRATICA DI VARIE ATTIVITÀ FISICHE SVOLTE NEI DIVERSI AMBIENTI.</b>				
<b>LA PERCEZIONE DI SÈ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE</b>  <b>COMPETENZA:</b>  <b>CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA CORPOREITÀ</b>  <b>CONSAPEVOLEZZA DELLE CAPACITÀ ESPRESSIVE E COMUNICATIVE DEL CORPO</b> <b>ACQUISIRE UNA BUONA PREPARAZIONE MOTORIA</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO-IN TERMINI DI ABILITA’:</b> - CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ; - AMPLIARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI; - REALIZZARE SCHEMI MOTORI COMPLESSI UTILI AD AFFRONTARE LE ATTIVITÀ SPORTIVE; - COMPRENDERE E PRODURRE CONSAPEVOLMENTE I MESSAGGI NON VERBALI; - ELABORARE RISPOSTE MOTORIE EFFICACI E PERSONALI IN SITUAZIONI COMPLESSE RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISIOLOGICHE INDOTTE DALLA PRATICA SPORTIVA E ASSUMERE POSTURE CORRETTE; - REALIZZARE SEQUENZE RITMICHE DI MOVIMENTO E COGLIERE LE DIFFERENZE NELL’AZIONE MOTORIA; - SAPERSI ORIENTARE IN PERCORSI MOTORI E SPORTIVI		<b>LIVELLO BASE</b> (in riferimento ai criteri di valutazione stabiliti dal Collegio dei docenti) <b>SE GUIDATO, SA ORIENTARSI TENENDO CONTO DELLE INFORMAZIONI SENSORIALI DEL RITMO, SA ADEGUARSI AI DIVERSI CONTESTI E SECONDO LE PROPRIE POTENZIALITÀ, RICONOSCENDO LE VARIAZIONI FISIOLOGICHE.</b> <b>SE GUIDATO, SA UTILIZZARE LE INFORMAZIONI SENSORIALI PER ADATTARSI A SE,MPLICI ATTIVITÀ MOTORIE</b> <b>SE GUIDATO, SA METTERE IN ATTO SEMPLICI AZIONI MOTORIE VOLONTARIE ADEGUATE AL CONTESTO</b>		

<p><b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b></p> <p><b>COMPETENZA:</b> SAPER PADRONEGGIARE LA PRATICA DI DIVERSE ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA</p> <p>COLLABORARE CON I COMPAGNI</p> <p>PARTECIPARE ALLA LEZIONE</p> <p>AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE</p> <p>RISPETTARE LE REGOLE</p> <p>ESSERE CONSAPEVOLE DEI VALORI SOCIALI DELLO SPORT</p>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO IN TERMINI DI ABILITÀ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SAPER ESEGUIRE I FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI BASE DEI GIOCHI SPORTIVI SCOLASTICI;</li> <li>- TRASFERIRE E RICOSTRUIRE TECNICHE DI BASE E REGOLE, ADATTANDO LE ALLE CAPACITÀ, ESIGENZE, SPAZI E TEMPI DI CUI SI DISPONE;</li> <li>- SPERIMENTARE I DIVERSI RUOLI E LE RELATIVE RESPONSABILITÀ, SIA NELL'ARBITRAGGIO CHE NEI COMPITI DI GIURIA;</li> <li>- AVERE ATTEGGIAMENTI COLLABORATIVI E COOPERATIVI FACENDO EMERGERE LE PROPRIE POTENZIALITÀ;</li> <li>- AVERE DISPONIBILITÀ ALL'INCLUSIONE;</li> <li>- OFFRIRE IL PROPRIO AIUTO;</li> <li>- MOSTRARE INTERESSE E PARTECIPAZIONE;</li> <li>- MOSTRARE AUTOCONTROLLO, AUTONOMIA, RESPONSABILITÀ, RISPETTO DEL FAIR-PLAY</li> </ul>	<p><b>LIVELLO BASE</b> (in riferimento ai criteri di valutazione stabiliti dal Collegio dei docenti)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CONOSCE E PRATICA I PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI E SPORT</li> <li>- CONOSCE E APPLICA LE REGOLE PRINCIPALI</li> <li>- SPERIMENTA IN MODO SEMPLICE I DIVERSI RUOLI E LE RELATIVE RESPONSABILITÀ, SIA NELL'ARBITRAGGIO CHE NEI COMPITI DI GIURIA</li> <li>- MOSTRA UN ATTEGGIAMENTO INCLUSIVO.</li> <li>- MOSTRA PARTECIPAZIONE</li> <li>- MOSTRA DISPONIBILITÀ NEI CONFRONTI DELL'ALTRO</li> </ul>
<p><b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b></p> <p><b>COMPETENZA:</b> INTERIORIZZARE L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE E DI UNO STILE DI VITA SANO E ATTIVO</p> <p>SAPER INTERVENIRE IN SITUAZIONI DI PERICOLO</p>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO IN TERMINI DI ABILITÀ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ADOTTARE E RISPETTARE LE REGOLE IN PALESTRA E IL REGOLAMENTO D'ISTITUTO;</li> <li>- ASSUMERE COMPORTAMENTI FUNZIONALI ALLA SICUREZZA IN PALESTRA, A SCUOLA E NEGLI SPAZI APERTI E APPLICARE ELEMENTI FONDAMENTALI DEL PRIMO SOCCORSO;</li> <li>- ADOTTARE UNO STILE DI VITA CORRETTO EVITANDO PRODOTTI FARMACOLOGICI E SEGUENDO UNA SANA ALIMENTAZIONE;</li> <li>- SCEGLIERE DI PRATICARE L'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA PER MIGLIORARE L'EFFICIENZA PSICO-FISICA</li> </ul>	<p><b>LIVELLO BASE</b> (in riferimento ai criteri di valutazione stabiliti dal Collegio dei docenti)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ASSUME COMPORTAMENTI RESPONSABILI NELLA TUTELA DELLA SALUTE E DELLA SICUREZZA</li> <li>- CONOSCE I PRINCIPALI TIPI DI INFORTUNIO E APPLICA LE PROCEDURE DI PRIMO SOCCORSO</li> <li>- ADOTTA COMPORTAMENTI ORIENTATI A CORRETTI STILI DI VITA, ALLA PREVENZIONE E ALLA SICUREZZA EVITANDO L'UTILIZZO DI PRODOTTI FARMACOLOGICI</li> <li>- SE GUIDATO PRATICA L'ATTIVITÀ MOTORIA PER MIGLIORARE L'EFFICIENZA PSICO-FISICA</li> </ul>

<p><b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO</b></p> <p><b>COMPETENZA:</b> ACQUISIRE UN CONSAPEVOLE E CORRETTO RAPPORTO CON LA NATURA E I DIVERSI TIPI DI AMBIENTE</p>	<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO IN TERMINI DI ABILITÀ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ORIENTARSI IN CONTESTI DIVERSI;</li> <li>- STIMOLARE IL RAPPORTO CON L'AMBIENTE E PROMUOVERNE LA SALVAGUARDIA</li> </ul>	<p><b>LIVELLO BASE</b> (in riferimento ai criteri di valutazione stabiliti dal Collegio dei docenti)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SE GUIDATO, SA ORIENTARSI IN DIVERSI TIPI DI AMBIENTI E SA INSTAURARE UN RAPPORTO CORRETTO CON L'AMBIENTE</li> </ul>
---	--	--

**legenda:**

**Livello base**=lo studente svolge compiti semplici in situazioni note, dimostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali

**Livello intermedio**=lo studente risolve compiti complessi in situazioni note, mostra di saper utilizzare in modo sicuro conoscenze e abilità acquisite

**Livello avanzato**=lo studente mostra padronanza e autonomia nell'uso delle conoscenze e delle abilità; sa proporre e sostenere consapevolmente le proprie opinioni

<b>210-B</b> Ed. 2 del 5/09/2014	<b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE</b> <b>I.T.T. “C. D’ARCO” e LICEO “I. D’ESTE”</b>		<i>Data</i> 18.09.25	<i>Revisione</i> n° .....	<i>Pag.4 di 6</i>
<b>PIANO DI PROGETTO / PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>					
<b>ATTIVITÀ/MODULI MACROTEMATICI</b>				<b>ORE PREVISTE</b> (inizio e fine attività)	
<i>ATTIVITÀ/MODULI</i>	<i>OBIETTIVI SPECIFICI DELLE ATTIVITÀ</i>	<i>CONTENUTI SPECIFICI DELLE ATTIVITÀ</i>	<i>TIPO VERIFICA DELLA PROVA COMUNE</i>	<i>MATERIALI PRODOTTI</i>	<i>TOT. ORE PREVISTE O DURATA (inizio e fine dell’attività)</i>
<i>ATTIVITÀ DI POTENZIAMENTO IN AMBIENTE NATURALE</i>	<i>- SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CARDIO-CIRCOLATORIE E DELLE CAPACITÀ FISICHE (FORZA – RESISTENZA – VELOCITÀ E COORDINAZIONE)</i>	<i>- CORSA PROLUNGATA SU MEDIE E LUNGHE DISTANZE ALL’APERTO</i> <i>- ALTERNANZA DI RITMI DI CORSA SU TERRENI DIVERSI</i> <i>- STRETCHING</i>	<i>==</i>		<i>2 MESI</i>
<i>CORPO LIBERO E USO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI</i>	<i>RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI : RICERCA DI SITUAZIONI NON ABITUALI DEL CORPO NELLO SPAZIO E NEL TEMPO, RAPPRESENTAZIONE INTERIORE DI SITUAZIONI DINAMICHE</i>	<i>ANDATURE DI PREATLETICA</i> <i>- ESERCIZI DI BASE, ANCHE CON LA MUSICA</i> <i>- ESERCIZI DI TONIFICAZIONE</i> <i>USO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI IN FORMA DI RIPOSTO E DI BASE</i>	<i>==</i>		<i>2 MESI</i>
<i>GIOCHI SPORTIVI INDIVIDUALI E DI SQUADRA</i>	<i>CONOSCENZA DELLE TECNICHE E DELLE REGOLE DEI GIOCHI SPORTIVI E CONOSCENZA DEI FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI BASE DEI GIOCHI SPORTIVI SCOLASTICI</i>	<i>GIOCHI PROPEDEUTICI CON LA PALLA</i> <i>PALLAVOLO</i> <i>PALLACANESTRO</i> <i>PALLATAMBURELLO</i> <i>PALLAMANO</i> <i>OFFBALL</i> <i>MADBALL</i> <i>FOOBASKILL</i> <i>DODGEBALL</i> <i>SHOTBALL</i> <i>RUGBY</i> <i>GO BACK</i> <i>CALCIO</i> <i>BADMINTON</i> <i>BASEBALL/SOFTBALL</i> <i>FLOORBALL (UNIHOCKEY)</i> <i>ULTIMATE FREESBE</i> <i>TENNIS TAVOLO</i> <i>TCHOUKBALL</i>	<i>= =</i>		<i>TUTTO L’ANNO SCOLASTICO</i>

<i>ATLETICA LEGGERA</i>	<i>CONOSCENZA DEI GESTI DI BASE DELL'ATLETICA LEGGERA</i>	<i>VELOCITÀ GETTO DEL PESO VORTEX SALTO IN ALTO SALTO IN LUNGO STAFFETTA</i>	<i>== =</i>		<i>2 MESI</i>
<i>LA TERMINOLOGIA</i>	<i>CONOSCENZA DELLA TERMINOLOGIA DI BASE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA</i>	<i>LE PARTI DEL CORPO UMANO ASSI E PIANI DEL CORPO UMANO POSIZIONI-ATTITUDINI-ATTEGGIAMENTI - MOVIMENTI</i>	<i>== =</i>		<i>2 MESI</i>
<i>TEORIA: LA PALLAVOLO E LA PALLACANESTRO</i>	<i>CONOSCENZA DELLE TECNICHE – DELLE REGOLE E DELLE TATTICHE DI GIOCO</i>	<i>FONDAMENTALI REGOLE TATTICHE DI BASE INDIVIDUALI E COLLETTIVE</i>	<i>== =</i>		<i>2 MESI</i>
<i>TEORIA: LE FASI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA</i>	<i>CONOSCENZA DELLE VARIE FASI IN CUI SI ARTICOLA UNA CORRETTA UNITÀ DI LAVORO</i>	<i>RISCALDAMENTO RECUPERO DEFATICAMENTO STRETCHING</i>	<i>== =</i>		<i>2 MESI</i>
<i>TEORIA: LA SALUTE DINAMICA</i>	<i>CONOSCENZA DEL CONCETTO DI SALUTE DINAMICA SECONDO L'OMS AGENDA 2030</i>	<i>LA SALUTE LA PREVENZIONE MOTRICITÀ IN SICUREZZA</i>	<i>== =</i>		<i>1 MESE</i>
<i>TEORIA: L'ATLETICA LEGGERA</i>	<i>CONOSCENZA DELLE SPECIALITÀ DELL'ATLETICA E DELLE RELATIVE REGOLE</i>	<i>ANALISI E CONOSCENZA DI TUTTE LE SPECIALITÀ DELL'ATLETICA LEGGERA</i>	<i>== =</i>		<i>3 MESI</i>
<i>TEORIA: LE CAPACITÀ MOTORIE</i>	<i>CONOSCENZA DELLE CAPACITÀ MOTORIE, DELLA LORO SUDDIVISIONE E DEL LORO UTILIZZO NELLE ATTIVITÀ SPORTIVE</i>	<i>LEZIONI TEORICHE SU 'CAPACITÀ' COORDINATIVE E CONDIZIONALI</i>	<i>== =</i>		<i>1 MESE</i>
<i>TEORIA: I PARAMORFISMI</i>	<i>- LA POSTURA CORRETTA - CONOSCENZA DEI PRINCIPALI PARAMORFISMI – DELLE CAUSE DELL'INSORGENZA E DELLE TECNICHE DI PREVENZIONE</i>	<i>POSTURA CORRETTA - ANALISI E CONOSCENZA DEI PRINCIPALI PARAMORFISMI</i>	<i>== =</i>		<i>1 MESE</i>
<i>TEORIA: CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA</i>	<i>CONOSCENZA DEL SISTEMA SCHELETRICO E SISTEMA MUSCOLARE -</i>	<i>SISTEMA SCHELETRICO - SISTEMA MUSCOLARE</i>	<i>== =</i>		<i>1 MESE</i>
<i>TEORIA: I VALORI DELLO SPORT</i>	<i>ANALISI DELLE TEMATICHE SOCIALI, STORICHE E SPORTIVE</i>	<i>VALENZA SOCIALE DELLO SPORT</i>			<i>2 MESI</i>
<i>TEORIA:PRIMO SOCCORSO</i>	<i>CONOSCENZA DEI PRINCIPALI TRAUMI E DELLE TECNICHE DI PRIMO SOCCORSO</i>	<i>TRAUMATOLOGIA SPORTIVA, SCOLASTICA E DOMESTICA</i>			<i>1 MESE</i>

<b>210-C</b> <i>Ed. 2 del 5/09/2014</i>	<b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE</b> <b>I.T.T. “C. D’ARCO” e LICEO “I. D’ESTE”</b>	<b>Data</b> <b>18.09.25</b>	<b>Revisione</b> <b>n° .....</b>	<b>Pag. 6 di 6</b>											
<b>PIANO DI PROGETTO / PROGRAMMAZIONE DIDATTICA</b>															
<b>DISCIPLINA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>														
<b>TIPOLOGIA DI PROVA</b>	<b>GRIGLIA DI VALUTAZIONE CONDIVISA NEL DIPARTIMENTO</b> <b>(adattabile in base alle esigenze didattiche contingenti e portata a conoscenza degli allievi)</b>														
<b>PROVA SCRITTA O ORALE</b>	<b>QUESTIONARI A RISPOSTA APERTA:</b>														
	<table><tr><td><b>COMPRENSIONE DELL’ARGOMENTO PROPOSTO</b></td><td><b>/1</b></td></tr><tr><td><b>CONOSCENZA DEI CONTENUTI DISCIPLINARI</b></td><td><b>/4</b></td></tr><tr><td><b>EFFICACIA DELL’IMPOSTAZIONE E COERENZA DELLE ARGOMENTAZIONI</b></td><td><b>/2</b></td></tr><tr><td><b>PADRONANZA DEL LESSICO SPECIFICO</b></td><td><b>/2</b></td></tr><tr><td><b>CORRETTEZZA MORFOSINTATTICA</b></td><td><b>/1</b></td></tr><tr><td><b>TOTALE</b></td><td><b>/10</b></td></tr></table>				<b>COMPRENSIONE DELL’ARGOMENTO PROPOSTO</b>	<b>/1</b>	<b>CONOSCENZA DEI CONTENUTI DISCIPLINARI</b>	<b>/4</b>	<b>EFFICACIA DELL’IMPOSTAZIONE E COERENZA DELLE ARGOMENTAZIONI</b>	<b>/2</b>	<b>PADRONANZA DEL LESSICO SPECIFICO</b>	<b>/2</b>	<b>CORRETTEZZA MORFOSINTATTICA</b>	<b>/1</b>	<b>TOTALE</b>
<b>COMPRENSIONE DELL’ARGOMENTO PROPOSTO</b>	<b>/1</b>														
<b>CONOSCENZA DEI CONTENUTI DISCIPLINARI</b>	<b>/4</b>														
<b>EFFICACIA DELL’IMPOSTAZIONE E COERENZA DELLE ARGOMENTAZIONI</b>	<b>/2</b>														
<b>PADRONANZA DEL LESSICO SPECIFICO</b>	<b>/2</b>														
<b>CORRETTEZZA MORFOSINTATTICA</b>	<b>/1</b>														
<b>TOTALE</b>	<b>/10</b>														
<b>PROVA PRATICA</b>	<b>QUESTIONARIO A RISPOSTA MULTIPLA:</b>														
	<i>1 punto ad ogni domanda, se la prova è di 10 domande; 0,5 se la prova è di 20 domande.</i>														
	<b>PROVE DI CLASSE:</b> riferite all’obiettivo perseguito e attuate mediante schede di osservazione sistematica in fase di gioco, percorsi, circuiti, adattati alle esigenze contingenti, tenendo conto degli spazi e dei materiali a disposizione. Ciascuna prova si avvale di una griglia di valutazione specifica.. Gli obiettivi minimi vengono collocati su livelli raggiungibili dagli alunni. <i>Le griglie di valutazione saranno rese note agli studenti prima della prova.</i> <i>Quando la valutazione non dipende esclusivamente da indicatori obiettivamente misurabili (tempi, misure...) si userà una griglia come la seguente:</i>														
	<table><tr><td><b>Indicatori</b></td><td><b>Valutazione</b></td></tr><tr><td><i>Comprensione della richiesta motoria</i></td><td><i>1 -2</i></td></tr><tr><td><i>Esecuzione</i></td><td><i>1 - 5</i></td></tr><tr><td><i>Rielaborazione</i></td><td><i>1 - 3</i></td></tr></table> <i>Gli alunni esonerati svolgeranno prove scritte e/o orali su argomenti concordati con l’insegnante e parteciperanno alla lezione limitatamente a quegli aspetti non incompatibili con le proprie condizioni soggettive ricoprendo il ruolo di arbitro, di tutor ai compagni spiegando loro le regole dei giochi sportivi proposti o collaborando con l’insegnante.</i>  <i>La valutazione finale terrà conto del risultato delle griglie di valutazione, dei progressi ottenuti rispetto ai livelli di partenza di ciascuno studente, del grado di impegno, interesse e partecipazione, del rispetto delle regole e dei compagni (elementi rilevati attraverso l’osservazione sistematica durante le lezioni).</i> <i>La valutazione terrà conto altresì della partecipazione o meno alle attività organizzate dalla scuola ed eventuali risultati conseguiti.</i>				<b>Indicatori</b>	<b>Valutazione</b>	<i>Comprensione della richiesta motoria</i>	<i>1 -2</i>	<i>Esecuzione</i>	<i>1 - 5</i>	<i>Rielaborazione</i>	<i>1 - 3</i>			
<b>Indicatori</b>	<b>Valutazione</b>														
<i>Comprensione della richiesta motoria</i>	<i>1 -2</i>														
<i>Esecuzione</i>	<i>1 - 5</i>														
<i>Rielaborazione</i>	<i>1 - 3</i>														