

**LICEO CLASSICO STATALE "GALILEO"**  
**Via Martelli, 9 - 50129 FIRENZE**  
**Tel. 055216882 - e-mail : FIPC030003@istruzione.it**

**REGISTRO Dipartimento disciplinare –percorso di condivisione didattica per  
competenze**

**ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

Disciplina Scienze motorie Sportive	
Composizione del Dipartimento: Prof. Carlucci Domenico Coordinatore Silvia Galluzzo Segretaria Dalla Torre Marco sostituto del Coordinatore	

## AUTONOMIA DIDATTICA ED ORGANIZZATIVA

**ATTIVITA' PROPOSTE : Lezioni a classi aperte su danza moderna, giochi sportivi**

**ATTIVITA' VERIFICA CONGIUNTE Saggi di danza e ritmica, partite tra classi parallele di pari competenze**

<p><b>Tipi di verifica : pratica</b></p> <p><b>test sui livelli di abilità raggiunti</b></p> <p><b>Miglioramento dei livelli della prestazione in termini di finalizzazione ed efficacia dei gesti</b></p>	<p>Contenuti ed abilità, competenze :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• stimolare l'acquisizione di competenze in ordine al sapere e saper fare, agevolare quindi la costruzione di un'immagine positiva di sé</li><li>• favorire la consapevolezza dei processi di crescita, strutturali e funzionali</li><li>• rispondere all'esigenza di movimento e di gioco dei ragazzi favorendo la socializzazione</li><li>• instaurare corrette abitudini di vita, benessere psico-fisico nell'ottica di un'educazione permanente</li><li>• promuovere corretti rapporti relazionali: autostima, attenzione verso gli altri , cooperazione , rispetto delle regole, rispetto dell'ambiente e dei materiali.<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolidamento degli schemi motori di base e disponibilità a recuperare eventuali carenze</li><li>• Sviluppo di un'adeguata coordinazione statica e dinamica generale</li><li>• Sviluppo e miglioramento delle proprie capacità condizionali</li><li>• Conoscere a livello teorico e saper eseguire alcuni gesti tecnici dell'atletica leggera</li><li>• Conoscere i fondamentali individuali e di gioco dei principali giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton)</li><li>• Conoscere le finalità generali dei giochi sportivi e dei gesti atletici sperimentati.</li></ul></li></ul>
--	---

## VALUTAZIONE (CONFRONTO e RIFLESSIONE CONDIVISA)

### I nuclei tematici della disciplina per la **Classe Prima**

NUCLEO FONDANTE	CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI RICHIESTI IN USCITA ALL'ALUNNO	COMPETENZE	CAPACITA'
Lo studente dovrà riconoscere i principi elementari del proprio corpo e la sua funzionalità	Nomenclatura dello scheletro e delle articolazioni Conoscere il linguaggio specifico della disciplina Assi piani e posizioni del corpo nello spazio Terminologia legata al movimento	Saper identificare la posizione di un segmento scheletrico. Saper associare il linguaggio specifico ai relativi movimenti.	Corretta esecuzione dell'esercizio/i relativo/i Costruzione di una corretta immagine motoria di sé.
Variazioni del battito cardiaco in funzione del tipo di attività svolta	Vari tipi di corsa, saltelli, con variazioni di ritmo e frequenza.	Saper rilevare la frequenza cardiaca a riposo e dopo uno sforzo di varia natura, e il tempo di recupero	Saper gestire il ritmo di corsa alle proprie possibilità.
Consolidamento e eventuale recupero delle capacità coordinative attraverso il gioco strutturato e non.	Giochi propedeutici ai giochi di squadra. Fondamentali individuali e di gruppo dei principali giochi sportivi affrontati in maniera semplice	Calcolo delle traiettorie miglioramento della coordinazione oculo manuale e oculo podalica. Miglioramento della percezione spazio temporale.	Sa eseguire i fondamentali dei giochi adeguandoli alla finalità del gioco medesimo.
Corretti rapporti relazionali: autostima, attenzione verso gli altri cooperazione, rispetto delle regole, rispetto dell'ambiente e dei materiali.	Costruzione condivisa delle regole per frequentare l'attività motorio- sportiva scolastica.	Individuazione di compiti e di ruoli nell'ambito della classe. Abitudine all'espletamento delle consegne, individuali e di gruppo. Consapevolezza del lavoro altrui.	Lavorare a coppie, piccoli gruppi, nella classe.

### I nuclei tematici della disciplina per la **Classe Seconda**

Nucleo Fondante	CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI RICHIESTI IN USCITA ALL'ALUNNO	COMPETENZE	CAPACITA'
Conoscenza dell'apparato cardio-	Sviluppare capacità di forza resistente, veloce,	Saper effettuare test: mini-cooper, test a	Resistenza generale,

circolatorio e respiratorio	esplosiva. Mobilità articolare	navetta 4x10m, salto in lungo da fermo, salto in alto da fermo. Saper effettuare corretti esercizi di allungamento.	coordinazione nell'esecuzione dei gesti. Rapidità di esecuzione dei gesti.
Introduzione alle coordinazioni complesse : giochi di squadra e gesti tecnici dell'atletica leggera	Saper effettuare i fondamentali dei giochi di squadra affrontati. Propedeutici alle specialità dell'atletica leggera in relazione alle potenzialità individuali e ambientali dell'Istituto.	Saper assemblare e finalizzare i singoli fondamentali al gioco. Forme semplici di esecuzione dei gesti di atletica affrontati	Capacità coordinative e condizionali
Accettazione e rispetto dei compagni	Essere disponibile a lavorare con tutti. Riconoscere i meriti dei compagni nel raggiungimento del successo.	E' capace di lavorare con tutti i compagni. Riconosce che il successo è frutto dell'impegno comune	Ascolto e rispetto dell'altro, e adattamento alla condivisione delle idee.

### **Correlazione con il certificato delle competenze in uscita classe seconda:**

Essere capace di avere corretti rapporti relazionali, attenzione agli altri, cooperazione, rispetto delle regole rispetto degli ambienti e dei materiali  
 Saper esprimere le coordinazioni elementari ed effettuare semplici coordinazioni in volo  
 Saper organizzare anche in maniera complessa gli schemi motori di base  
 Saper esprimere acquisizioni specifiche in ordine a resistenza, velocità/rapidità, mobilità articolare, forza  
 Saper effettuare ed avere nozioni relativi allo stretching  
 Conoscenza dei pre-atletici fondamentali relativi ai gesti di: corsa, salto lancio  
 Conoscere i fondamentali dei singoli giochi di squadra: pallamano, pallavolo, pallacanestro calcetto badminton e saperli applicare al relativo gioco.

### **Nuclei tematici della disciplina per la Classe Terza**

Nucleo Fondante	CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI RICHIESTI IN USCITA ALL'ALUNNO	COMPETENZE	CAPACITA'
Apparato locomotore: ossa e articolazioni	Conoscenza dello scheletro e delle principali articolazioni.	Conoscere le peculiarità dello scheletro. Peculiarità di ogni tipologia di ossa.	Relazione tra attività motoria e apparato scheletrico
Primo soccorso	Prevenzione degli infortuni. Primo intervento sulle varie tipologie d'infortunio in ambito sportivo e non	Saper intervenire in maniera appropriata durante un infortunio.	Simulazione di tipologie di interventi di eventuali infortuni

Conoscenza teorica approfondita su un'attività sportiva	Adeguate conoscenza dei fondamentali e degli schemi di gioco.	Saper applicare le conoscenze teorico-pratico all'attività proposta.	Strategie di gioco e loro adattamento al momento contingente
Assunzione di responsabilità nel lavoro di gruppo	Prevedere le conseguenze del proprio comportamento. Portare a termine il proprio incarico.	Agire in modo consapevole rispetto al compito. Iniziare e concludere il proprio lavoro con accuratezza e senza distrazioni.	Saper organizzarsi in maniera autonoma in base alla consegna.

### I nuclei tematici della disciplina per la **Classe Quarta**

Nucleo Fondante	CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI RICHIESTI IN USCITA ALL'ALUNNO	COMPETENZE	CAPACITA'
Apparato muscolare Energia e consumo energetico	Conoscenza morfologica del muscolo striato scheletrico e di quello liscio. Cenni sulle basi biochimiche della contrazione muscolare.	Riconoscere i principali gruppi muscolari e loro funzioni e relativi movimenti.	Lavoro a circuito di coinvolgimento di tutti i principali gruppi muscolari.
Apprendimento motorio.	Conoscenza delle tappe dell'apprendimento motorio.	“Cosa e quando” imparo.	Apprendimenti dal semplice al complesso
Affinamento di gesti motori complessi	Conoscenze di gesti noti come capacità di corretta riproduzione motoria	Adattamento delle conoscenze e competenze motorie a situazioni non del tutto note.	Lavoro in modo autonomo
Atteggiamento collaborativo durante l'attività	Disponibilità ad aiutare ed essere aiutato. Favorire la riuscita del compito.	Aiutare ed accettare volentieri l'aiuto dei compagni nell'esecuzione di un compito. Sa cooperare con entusiasmo con i compagni nello svolgimento di un'attività.	Collaborazione

### I nuclei tematici della disciplina per la **Classe Quinta**

Nucleo Fondante	CONTENUTI DISCIPLINARI MINIMI RICHIESTI IN USCITA ALL'ALUNNO	COMPETENZE	CAPACITA'
Alimentazione	I principi nutritivi. Valore calorico degli alimenti. La	Alimentazione e consumo energetico.	Organizzare i pasti in base alla attività della

	piramide alimentare	Alimentazione e attività sportiva	giornata.
Conoscenza dell'origine, inserzione e funzione dei muscoli più importanti	Conoscenze anatomico-funzionali dei gruppi muscolari.	Miglioramento del tono muscolare. Carichi di lavoro.	Conoscenze minime della teoria dell'allenamento
Essenzialità ed efficacia del gesto motorio	Esecuzione corretta di gesti complessi	Vasta gamma di esperienze motorie	Capacità di transfert
Dinamiche di gruppo	Conoscenza delle dinamiche di gruppo per il raggiungimento degli obiettivi	Mettere la propria individualità al servizio di finalità comuni.	Raggiungimento di positive prestazioni del gruppo.

### **Competenze attese al termine del biennio**

COMPETENZE	CAPACITA'
favorire la consapevolezza dei processi di crescita, strutturali e funzionali	Padronanza degli schemi motori
Rispondere all'esigenza di movimento e di gioco dei ragazzi favorendo la socializzazione	Saper mettersi in gioco, ed interagire a piccoli gruppi e con il gruppo classe
instaurare corrette abitudini di vita, benessere psico-fisico nell'ottica di un'educazione permanente	Inserimento dell'attività fisica nella consuetudine quotidiana
Raggiungimento dell'autostima, attenzione verso gli altri, cooperazione, rispetto delle regole.	Sentirsi parte attiva del contesto scolastico

## Competenze attese al termine del triennio

COMPETENZE	CAPACITA'
stimolare l'acquisizione di competenze ed agevolare la costruzione di un'immagine positiva di sé	Capacità di movimento consapevole
favorire la conoscenza e la comprensione delle attività di movimento e sport considerate come fattori importanti per il mantenimento della salute	Corretta ed efficace esecuzione inerente alle attività sperimentate
instaurare corrette abitudini di vita, benessere psico-fisico nell'ottica di un'educazione permanente	Eseguire attività in modo autonomo, e capacità di autodisciplina
promuovere corretti rapporti relazionali: autostima, attenzione verso gli altri, cooperazione, rispetto delle regole, rispetto dell'ambiente.	Essere disponibili e cooperanti all'interno del gruppo classe, contribuendo all'inclusione degli studenti in difficoltà.

### Verifiche per classi parallele a fine biennio

Proposte:

### **Proposte didattiche per la valorizzazione delle "eccellenze"**

---

**Firenze** ,.....

**Firma di tutti i componenti del Dipartimento Disciplinare**