



## ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE

“ERNESTO BALDUCCI”

VIA ARETINA, 78A – 50065 PONTASSIEVE (FI)

TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809

EMAIL : [FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT) - PEC : [FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT)

[www.istitutobalducci.edu.it](http://www.istitutobalducci.edu.it)

CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C

ISTITUTO ERNESTO  
STATALE  
SUPERIORE **BALDUCCI**

DISCIPLINA: **SCIENZE MOTORIE**

INDIRIZZO DI STUDIO: •Liceo Scient. •Liceo Sc. Umane •ITEconomico •ITTecnologico

CLASSI: **seconde tutte le sezioni**

### PREMESSA

Il presente documento rappresenta una sintesi della progettualità della scuola redatta a partire dagli obiettivi di apprendimento, dai risultati attesi, dai vincoli e dalle risorse presenti nel contesto territoriale. Il dipartimento di scienze motorie ha elaborato una programmazione didattica disciplinare trasversale per tutti gli indirizzi di studio; tuttavia, avvalendosi del diritto alla libertà di insegnamento, ogni docente presenterà un piano di lavoro per ciascuna delle rispettive classi, tenendo conto di vari fattori tra cui l'interdisciplinarietà, le esigenze formative degli studenti, i curricula verticali dei diversi indirizzi e la progettualità delle attività selezionate dal consiglio di classe. Si precisa inoltre che, a seconda della programmazione di classe, alcuni degli argomenti trattati potranno essere svolti nell'ambito della disciplina di educazione civica.

Tale documento esplicita ciò che ogni studente deve “sapere”, “saper fare” e “saper essere” nella società di oggi. A tal fine, in linea con le indicazioni nazionali per le scuole secondarie di secondo grado, vengono descritte le conoscenze, le abilità e le competenze.

- **Conoscenze:** indicano il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono l'insieme di fatti, principi, teorie e pratiche relativi a un settore di studio o di lavoro; le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche.
- **Abilità:** indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare *know-how* per portare a termine compiti e risolvere problemi; le abilità sono descritte come cognitive e pratiche (che implicano l'abilità manuale e l'uso di materiali e strumenti).
- **Competenze:** indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia. Rappresentano il “saper agire”, ovvero la capacità di unire conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche e di utilizzarle nello studio e nello sviluppo personale in contesti reali.

### 1. OBIETTIVI DIDATTICI COMUNI CHE DEFINISCONO LA SOGLIA DELLA SUFFICIENZA

#### MODULO 1 – LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali, conoscere le corrette pratiche motorie e sportive. Conoscere il Corpo Umano.	Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni. Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi.	Mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale, utilizzando varie informazioni sensoriali. Compiere azioni motorie adeguate al contesto. Affrontare percorsi, circuiti o giochi che sviluppino le capacità coordinative e condizionali richieste.



## ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE

“ERNESTO BALDUCCI”

VIA ARETINA, 78A – 50065 PONTASSIEVE (FI)

TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809

EMAIL : [FIS00800G@ISTRUZIONE.IT](mailto:FIS00800G@ISTRUZIONE.IT) - PEC : [FIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:FIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT)

[www.istitutobalducci.edu.it](http://www.istitutobalducci.edu.it)

CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C

ISTITUTO ERNESTO  
STATALE  
SUPERIORE **BALDUCCI**

### MODULO 2 – LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi, privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.	Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità nell'arbitraggio, nella gestione e nella giuria.	Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto. Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune. Adattarsi alle regole, rispettare gli avversari, saper gestire sia le vittorie ma soprattutto le sconfitte.

### MODULO 3 – SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Conoscenze	Abilità	Competenze
Adottare i principi igienico-scientifici utili a mantenere il proprio stato di salute nell'ottica del proprio benessere. Conoscere i principali tipi di paramorfismi e dismorfismi. Comprendere i concetti fondamentali dell'ergonomia.	Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie. Assumere delle posizioni fisiologicamente corrette.	Rispettare le regole di comportamento in palestra, rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni. Saper trovare delle posizioni di comfort e di scarico in caso di back pain.

### MODULO 4 - RELAZIONE CON L'AMBIENTE E NATURALE E TECNOLOGICO

Conoscenze	Abilità	Competenze
Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale rappresenteranno un'occasione fondamentale per orientarsi e per recuperare in modo corretto il rapporto con la natura.	Avere coscienza delle norme basilari di sicurezza nell'ambiente.	Praticare attività motorie anche all'aria aperta, rispettando l'ambiente in tutte le sue accezioni.

In sintesi il dipartimento individua gli **obiettivi minimi** che ogni studente dovrebbe raggiungere al termine del secondo anno di studi.

1. Realizzare azioni motorie non complesse utilizzando le proprie capacità condizionali e coordinative generali (capacità di apprendimento motorio, capacità di controllo motorio, capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti, ecc..).
2. Raggiungere gli standard minimi nei test e nelle osservazioni in itinere
3. Conoscere sufficientemente gli argomenti trattati (pratici e teorici).
4. Frequentare regolarmente le lezioni di Scienze Motorie, partecipando alle attività proposte.
5. Mantenere sempre un comportamento corretto e adeguato alla situazione.
6. Sapersi relazionare con compagni e docente mostrando rispetto e capacità collaborative.

### 2. SELEZIONE ED ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI

Studio del corpo umano  
Postura ed ergonomia  
Le capacità coordinative  
Giochi sportivi  
Esercizi di attivazione generale



## ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE

“ERNESTO BALDUCCI”

VIA ARETINA, 78A – 50065 PONTASSIEVE (FI)

TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809

EMAIL : [FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT) - PEC : [FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT)

[www.istitutobalducci.edu.it](http://www.istitutobalducci.edu.it)

CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C

ISTITUTO ERNESTO  
STATALE  
SUPERIORE **BALDUCCI**

Esercizi di stretching e di mobilità articolare  
Esercizi specifici per le capacità coordinative e condizionali  
Esercizi per affinare e consolidare gli schemi motori  
Esercizi di preacrobatica  
Esercizi per acquisire e consolidare posture corrette  
Esercizi per usare consapevolmente il linguaggio del corpo  
Esercizi sui fondamentali individuali e di squadra e tattiche di gioco  
Attività in ambiente naturale  
Esercitazioni atletica leggera

### 3. SCELTA DEI METODI

Le principali metodologie utilizzate saranno le seguenti:

- Spiegazione verbale degli esercizi richiesti utilizzando la terminologia specifica
- Problem Solving
- Peer to peer
- Flipped Classroom
- Apprendimento cooperativo
- Dimostrazione pratica degli esercizi
- Prove ed errori
- Metodo analitico-globale
- Didattica laboratoriale
- Apprendimento creativo
- Lezione frontale

### 4. PREDISPOSIZIONE DEI MATERIALI e DEGLI STRUMENTI

**Spazi:** Aula, palestra, spazi scolastici esterni ed interni, spazi pubblici e strutture ricreativo-sportive presenti nel territorio.

**Materiali e strumenti:**

- Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra o messi a disposizione da docenti o alunni.
- Attrezzature pubbliche presenti sul territorio.
- Libro di testo.
- LIM.
- Materiale digitale e cartaceo fornite dal docente.

### 5. DETERMINAZIONE DEI TEMPI DI ATTUAZIONE

Nelle scienze motorie una medesima attività, variamente impostata, valorizza in modo diverso i molteplici obiettivi, per cui si ritiene utile non usare una rigida scansione. I vari moduli saranno presentati dai rispettivi docenti in base alle caratteristiche e alle esigenze degli studenti, alla programmazione interdisciplinare, agli impegni della classe ed alla disponibilità degli spazi di lavoro.

### 6. MODALITA' DI VERIFICA (*prove soggettive, prove oggettive, saggi, verifiche orali, ecc.....*)

- Test motori
- Osservazioni durante le esercitazioni pratiche
- Interrogazioni orali
- Verifiche scritte (a scelta multipla o a risposte aperte)



## ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE

“ERNESTO BALDUCCI”

VIA ARETINA, 78A – 50065 PONTASSIEVE (FI)

TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809

EMAIL : [FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT) - PEC : [FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT)

[www.istitutobalducci.edu.it](http://www.istitutobalducci.edu.it)

CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C

ISTITUTO **ERNESTO**  
STATALE **BALDUCCI**  
SUPERIORE

- Relazioni

### 7. INDIVIDUAZIONE DEI CRITERI E DEGLI STRUMENTI DELLA VALUTAZIONE IN ITINERE o FORMATIVA

Verranno valutati:

- Partecipazione
- Impegno
- Motivazione
- Abilità motorie
- Progressi rispetto alla situazione di partenza
- Rispetto spazi e attrezzature
- Rispetto delle regole
- Fair play
- Capacità di collaborazione
- Conoscenza della disciplina
- Utilizzo dei linguaggi specifici della disciplina
- Chiarezza e correttezza espositiva
- Capacità di organizzare materiali
- Capacità di analisi, approfondimento e rielaborazione personale
- Capacità di esprimere opinioni e giudizi motivati.

I criteri di valutazione delle verifiche orali e/o scritte fanno riferimento alla scala numerica indicata nel PTOF. Si evidenzia che eventuali giustificazioni dalle lezioni pratiche eccedenti quelle concesse dall'insegnante, se non motivate da adeguata certificazione medica, incideranno negativamente sulla valutazione quadrimestrale e finale.

FIRMA Responsabile di Area  
Disciplinare

Prof.ssa Benedetta Bulli