



## 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: **terze 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 le proprie potenzialità (punti di forza e criticità). Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse .	Ampliare il bagaglio di capacità condizionali e coordinative realizzando schemi motori complessi. Riprodurre ritmi e gesti personali e tecnici interagendo anche con il ritmo dell'altro e degli altri.	Eseguire comandi motori, applicandoli al contesto e alle proprie capacità. Eseguire differenti azioni motorie, integrando le informazioni sensoriali con le competenze possedute.



## 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**

Conoscenza dei principali apparati del corpo umano.	Saper riconoscere i gesti efficaci delle azioni motorie.	Organizzare la distribuzione dell’impegno motorio in funzione della sua durata.
---	--	---

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

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere teoria e pratica dei gesti fondamentali, delle tecniche, dei giochi, degli sport di squadra ed individuali presentati. Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell’arbitraggio.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e a tempi disponibili. Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.	Praticare autonomamente alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, mostrando correttezza e rispetto delle regole e partecipando all’aspetto organizzativo.

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

Conoscenze	Abilità	Competenze
Conoscere i comportamenti funzionali alla sicurezza. Conoscere le procedure basilari del primo soccorso.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza. Applicare le procedure del primo soccorso in caso di piccoli traumi e in caso di emergenze. Interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all’attività fisica.	Svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell’altrui incolumità. Applicare i principi di prevenzione e sicurezza. Essere in grado di chiamare i soccorsi in modo rapido ed efficiente. Saper eseguire con fermezza e in modo appropriato le tecniche di primo soccorso individuando quelle opportune in base alla situazione.

### MODULO 4 – RELAZIONE CON L’AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Conoscenze	Abilità	Competenze
Ampliare il bagaglio di conoscenze sulle attività da svolgere nell’ambiente naturale.	Essere in grado di esprimersi e orientarsi nelle attività ludico/sportive in ambiente naturale, nel rispetto del patrimonio territoriale. Favorire la sintesi delle conoscenze derivanti dalle altre discipline.	Praticare alcune attività in coerenza con l’ambiente naturale. Praticare esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà e diversificate sia individualmente che nel gruppo.

In sintesi il dipartimento individua gli **obiettivi minimi** che ogni studente dovrebbe raggiungere al termine del terzo 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 e applicare in forma essenziale i principi fondamentali, il regolamento e le caratteristiche tecnico-tattiche delle principali discipline sportive e dei principali giochi di squadra affrontati a lezione.
4. Essere quasi sufficientemente in grado di effettuare, in modo autonomo, un processo di autocorrezione e di autovalutazione.



## 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**

5. Conoscere sufficientemente gli argomenti trattati (pratici e teorici).
6. Frequentare regolarmente le lezioni di Scienze Motorie, partecipando alle attività proposte.
7. Mantenere sempre un comportamento corretto e adeguato alla situazione.
8. Sapersi relazionare con compagni e docente mostrando rispetto e capacità collaborative.

### 2. SELEZIONE ED ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI

Studio del corpo umano

Le capacità condizionali

Giochi sportivi

Esercizi di attivazione generale

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

Avviamento alla pratica dell'atletica leggera

Elementi di primo soccorso

### 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.



## 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**

### 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)
- Relazioni
- Autovalutazione mediata con l'insegnante

### 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 operare dei collegamenti fra le varie discipline, trasferendo le competenze da un campo all'altro
- 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