

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

Anno scolastico: 2024-2025 **Materia:** Scienze motorie e sportive **Coordinatore:** Paola Rossino

A. MEMBRI DEL DIPARTIMENTO DI MATERIA

NOMINATIVO DEI DOCENTI	CLASSI	FIRMA
1. BERGAMASCHI STEFANO	1A ITI, 1B ITI, 2A ITI, 2B ITI, 3A LSS, 4A INF, 4C LSA	
2. CAPUTO ALESSANDRA	1A LSA, 2C LSA, 2D LSAM, 3C LSA, 3D LSAM, 4D LSAM, 5D LSAM	
3. FIORIN FULVIO	1D LSAM, 2ALSS, 4A LSA	
4. GRAZIANO NICOLA	1C MEC, 3A MEC, 3B INF, 5A LSA, 5B LSA, 5B INF	
5. MILLONE ALESSANDRA	1B LSA, 1C LSA, 2B LSA, 2C MEC, 3A CHI, 3A LSA, 3B LSA, 5A INF	
6. ROSSINO PAOLA	1A LSS, 2A LSA, 4A CHI, 5C LSA	
7. SELLA SERGIO	3A INF, 4B INF, 4E INF, 4B LSA, 4A MEC, 5A MEC, 5A LSS	
8. TUMBIOLO NUNZIO	1D ITI, 2D ITI, 4A LSS, 5A CHI, 5E INF	

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

B. FINALITA' EDUCATIVA DELLA DISCIPLINA

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nell'ambito della physical literacy, è fondamentale per sviluppare individui resilienti in grado di affrontare le sfide quotidiane con un atteggiamento positivo.

Attraverso la pratica di abilità motorie, il gioco di squadra e la comprensione delle regole sportive, gli studenti acquisiscono una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle emozioni legate al movimento, migliorando le capacità decisionali e le interazioni sociali.

Promuovendo uno stile di vita attivo e inclusivo, si valorizzano le diversità culturali, contribuendo a migliorare la qualità della vita e a costruire una comunità coesa e rispettosa delle differenze.

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

C. PERCORSO DI APPRENDIMENTO

INDIRIZZO: **LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO.** CLASSI **PRIMO BIENNIO - SECONDO BIENNIO - QUINTO**

ANNO. Monte ore annuale: **(99)**

MODULO (comprensivi di recuperi in itinere, verifiche e correzione)	DURATA (indicativa in ore)	PERIODO (quadrimestre)	NUMERO MINIMO DI VERIFICHE (per quadrimestre)
			<i>Scritte/Orali/Pratiche</i>
1. CORPO E MOVIMENTO	30	I/II quadrimestre	3
2. SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	17	I/II quadrimestre	
3. GIOCO E SPORT	30	I/II quadrimestre	
4. LINGUAGGI DEL CORPO	9	I/II quadrimestre	
5. MODULO DI RECUPERO	13	I/II quadrimestre	

Libro di testo:

Per le classi prime: Educare al Movimento "Nuova Edizione 2023" + Volume "Gli Sport". Autori: E. Chiesa, S. Coretti, N. Lovecchio, G. Fiorini. **ISBN: 9788839304087**

Per le classi dalla seconda alla quinta: Educare al movimento "Edizione 2018" + Volume "Gli Sport". Autori: E. Chiesa, S. Coretti, N. Lovecchio, G. Fiorini. **ISBN: 9788839303530**

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

INDIRIZZO: **LICEO SCIENTIFICO OPZIONE DELLE SCIENZE APPLICATE "MOTORIO"**. CLASSI **PRIMO**

BIENNIO - SECONDO BIENNIO. Monte ore annuale: **(99)**

MODULO (comprensivi di recuperi in itinere, verifiche e correzione)	DURATA (indicativa in ore)	PERIODO (quadrimestre)	NUMERO MINIMO DI VERIFICHE (per quadrimestre)
			<i>Scritte/Orali/Pratiche</i>
6. CORPO E MOVIMENTO	30	I/II quadrimestre	3
7. SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	17	I/II quadrimestre	
8. GIOCO E SPORT	30	I/II quadrimestre	
9. LINGUAGGI DEL CORPO	9	I/II quadrimestre	
10. MODULO DI RECUPERO	13	I/II quadrimestre	

Libro di testo:

Per le classi prime: Educare al Movimento "Nuova Edizione 2023" + Volume "Gli Sport". Autori: E. Chiesa, S. Coretti, N. Lovecchio, G. Fiorini. **ISBN: 9788839304087**

Per le classi dalla seconda alla quinta: Educare al movimento "Edizione 2018" + Volume "Gli Sport". Autori: E. Chiesa, S. Coretti, N. Lovecchio, G. Fiorini. **ISBN: 9788839303530**

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

INDIRIZZO: **LICEO SCIENTIFICO OPZIONE DELLE SCIENZE APPLICATE "MOTORIO"**. CLASSE **QUINTO**

ANNO. Monte ore annuale: **(66)**

MODULO (comprensivi di recuperi in itinere, verifiche e correzione)	DURATA (indicativa in ore)	PERIODO (quadrimestre)	NUMERO MINIMO DI VERIFICHE (per quadrimestre)
			<i>Scritte/Orali/Pratiche</i>
11. CORPO E MOVIMENTO	20	I/II quadrimestre	3
12. SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	7	I/II quadrimestre	
13. GIOCO E SPORT	20	I/II quadrimestre	
14. LINGUAGGI DEL CORPO	6	I/II quadrimestre	
15. MODULO DI RECUPERO	13	I/II quadrimestre	
Libro di testo: Educare al movimento " <u>Edizione 2018</u> " + Volume "Gli Sport". Autori: E. Chiesa, S. Coretti, N. Lovecchio, G. Fiorini. ISBN: 9788839303530			

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO CLASSI PRIMO BIENNIO LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO - LICEO DELLE SCIENZE APPLICATE "MOTORIO". INSEGNAMENTO: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Gli obiettivi considerati basilari sono contrassegnati con un asterisco (*)

CLASSE PRIMA		
CONTENUTI	OBIETTIVI	
	Conoscenze	Abilità
<p>MODULO 1</p> <p>Corpo e movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nomenclatura del corpo umano. ● Assi anatomici e piani di movimento. ● Le strutture del movimento: la postura e gli schemi posturali. ● Gli schemi motori di base. ● I tessuti. ● Il sistema scheletrico. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere e utilizzare la terminologia corretta relativa alle parti del corpo umano. ● Comprendere i concetti di assi e piani del movimento. ● Conoscere i principali schemi posturali. ● Conoscere e praticare gli schemi motori di base (corsa, salto, lancio, ecc.).(*) ● Conoscere la struttura, funzionamento e la classificazione dei tessuti corporei. ● Conoscere la struttura delle ossa, la classificazione e la funzione del sistema scheletrico. (*) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Riconoscere e localizzare le principali strutture anatomiche. (*) ● Eseguire semplici movimenti seguendo specifici assi e piani. ● Eseguire correttamente gli schemi motori di base in contesti diversi (gioco, sport e attività fisica). (*) ● Riconoscere le differenze tra i vari tessuti corporei. ● Saper identificare la posizione delle principali ossa del corpo umano in relazione al movimento. (*)



<p>MODULO 2</p> <p>Salute, benessere e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none">• Il concetto di salute.• I fattori determinanti della salute.• I Benefici dell'attività fisica.• Il movimento come forma di prevenzione.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere il concetto di salute, come mantenerla con regole di vita corrette e le varie forme di prevenzione.(*)• Comprendere i diversi fattori che influenzano la salute (genetici, ambientali, comportamentali, sociali)• Comprendere le conseguenze negative di uno stile di vita sedentario sulla salute fisica e mentale.(*)• Conoscere le strategie per svolgere un livello adeguato di attività fisica.	<ul style="list-style-type: none">• Saper applicare le regole di uno stile di vita sano e attivo e identificare strategie per migliorare la propria salute.(*)• Saper analizzare e valutare il proprio livello di attività fisica e stile di vita.• Mettere in atto strategie per ridurre la sedentarietà nella vita quotidiana.(*)• Saper scegliere le corrette strategie per svolgere un livello adeguato di attività fisica.
<p>MODULO 3</p> <p>Gioco e sport</p> <ul style="list-style-type: none">• Il fair play.• I fondamentali individuali e di squadra.• Il campo, le regole e la tattica dei giochi di squadra.• Atletica leggera: corse, marce, concorsi (salti e lanci) e prove	<ul style="list-style-type: none">• Comprendere il concetto di fair play e la sua importanza nello sport e nei giochi.(*)• Comprendere i fondamentali tecnici individuali e di squadra degli sport affrontati nel corso dell'anno.(*)• Conoscere le dimensioni e le caratteristiche dei campi di gioco per vari sport.	<ul style="list-style-type: none">• Saper applicare i principi del fair play durante le attività sportive e di gruppo.(*)• Saper eseguire i fondamentali tecnici e la tattica di base in contesto di gioco.(*)• Saper orientarsi e muoversi correttamente all'interno del campo di gioco.• Saper eseguire correttamente le tecniche di corsa, salto e lancio, rispettando le regole di ciascuna disciplina.

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

multiple.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le tecniche specifiche delle principali specialità dell'atletica leggera. 	
MODULO 4 Linguaggi del corpo <ul style="list-style-type: none"> • Motricità funzionale ed espressiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper utilizzare il linguaggio motorio per farsi capire, migliorare le relazioni, il rispetto e la collaborazione con gli altri.(*)
MODULO DI RECUPERO	Il recupero in itinere (nella misura minima del 20%) verrà ripartito in circa 6 ore di recupero per quadrimestre.	

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

Gli obiettivi considerati basilari sono contrassegnati con un asterisco (*)

CLASSE SECONDA		
CONTENUTI	OBIETTIVI	
	Conoscenze	Abilità
MODULO 1 Corpo e movimento <ul style="list-style-type: none"> • Il tessuto muscolare. • I muscoli e il sistema neuromuscolare. • Anatomia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere la struttura e la funzione del tessuto muscolare scheletrico, cardiaco e liscio.(*) • Conoscere l'organizzazione anatomica e funzionale del sistema neuromuscolare.(*) • Comprendere le strutture e le funzioni degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper riconoscere la differenza tra le varie tipologie di tessuto muscolare e spiegare le differenze e le loro proprietà comuni. • Saper identificare i principali muscoli scheletrici e la loro azione in funzione del movimento.(*) • Saper spiegare il processo della respirazione e la relazione tra respirazione e attività fisica.(*)
MODULO 2 Salute, benessere e prevenzione <ul style="list-style-type: none"> • Paramorfismi e dismorfismi. • Fondamenti di alimentazione e nutrizione: i nutrienti e fabbisogni dell'organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere l'importanza della postura corretta.(*) • Riconoscere l'importanza di una dieta equilibrata.(*) • Riconoscere le malattie correlate alla sedentarietà (obesità, malattie 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper osservare e analizzare la propria postura in diverse situazioni per identificare eventuali posture errate e come intervenire attraverso semplici forme di esercizio e corrette



<ul style="list-style-type: none">• Rischi derivanti da uno stile di vita sedentario.	cardiovascolari, ansia e depressione).	abitudini quotidiane.(*) <ul style="list-style-type: none">• Saper identificare aree di miglioramento nella propria dieta.• Saper monitorare le proprie abitudini per prevenire le malattie legate alla sedentarietà.
<p>MODULO 3</p> <p>Gioco e sport</p> <ul style="list-style-type: none">• Il fair play.• I fondamentali individuali e di squadra.• Il campo, le regole e la tattica dei giochi di squadra.• Atletica leggera: corse, marce, concorsi (salti e lanci) e prove multiple.• Sport e inclusione.	<ul style="list-style-type: none">• Riconoscere i comportamenti corretti e scorretti durante il gioco e le competizioni.(*)• Riconoscere l'importanza della tecnica e della cooperazione nel gioco di squadra.(*)• Comprendere le regole fondamentali di almeno due giochi di squadra.(*)• Riconoscere l'importanza della preparazione fisica e della tecnica nei vari eventi (corsa, salto, lancio).• Conoscere i principali sport e attività paralimpiche.	<ul style="list-style-type: none">• Saper gestire situazioni di conflitto in modo costruttivo, promuovendo il rispetto reciproco.(*)• Saper collaborare con i compagni durante esercitazioni e partite, applicando strategie di squadra.(*)• Saper applicare le regole durante le partite e rispettare le decisioni dell'arbitro.(*)• Saper gestire il proprio ritmo e grado di efficacia durante la pratica delle diverse specialità.• Saper riconoscere le diverse abilità.
<p>MODULO 4</p>		

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

Linguaggi del corpo <ul style="list-style-type: none"> I cambiamenti corporei in fase adolescenziale. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le trasformazioni psicofisiche durante l'adolescenza.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> Saper gestire le problematiche legate alle trasformazioni dell'età evolutiva.(*)
MODULO DI RECUPERO	Il recupero in itinere (nella misura minima del 20%) verrà ripartito in circa 6 ore di recupero per quadrimestre.	

COMPETENZE DISCIPLINARI da raggiungere nel primo biennio del corso di studi
<ul style="list-style-type: none"> Corpo e movimento Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche, realizzando semplici sequenze di movimento, in sicurezza, nei diversi ambienti anche naturali. Salute, benessere e prevenzione Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita. Gioco e sport Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi. Linguaggi del corpo Riconoscere le differenze tra motricità funzionale e motricità espressiva per utilizzarle nella comunicazione o nell'espressione non verbali.



STANDARD E LIVELLI DI APPRENDIMENTO nel primo biennio del corso di studi

- **CORPO E MOVIMENTO**

Si orienta negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità.

1. LIVELLO: padroneggia autonomamente azioni motorie complesse, rielaborando le informazioni di cui dispone in contesti anche non programmati
2. LIVELLO: esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità
3. LIVELLO: mette in atto differenti azioni motorie, utilizzando le informazioni di cui dispone adattandole al contesto e alle proprie potenzialità
4. LIVELLO: In via di acquisizione

- **SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE**

Adotta comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

1. LIVELLO: adotta autonomamente, in sicurezza, comportamenti attivi per migliorare il proprio stato di salute consapevole della loro utilità per il benessere
2. LIVELLO: guidato assume comportamenti attivi e in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere
3. LIVELLO: adotta comportamenti attivi, per la sicurezza e la prevenzione della salute, e conosce l'utilità della pratica motoria riferita al benessere
4. LIVELLO: In via di acquisizione



- **GIOCO E SPORT**

Pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.

1. LIVELLO: mostra elevate abilità tecnico-tattiche nelle attività sportive con un personale apporto interpretativo del fair-play e dei fenomeni sportivi
2. LIVELLO: sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale
3. LIVELLO: pratica le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale
4. LIVELLO: In via di acquisizione

- **LINGUAGGI DEL CORPO**

Esprime con creatività azioni, emozioni e sentimenti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando più tecniche

1. LIVELLO: applica e rielabora molteplici tecniche espressive in diversi ambiti, assegna significato al movimento
2. LIVELLO: si esprime riferendosi ad elementi conosciuti con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando, guidato, le tecniche proposte
3. LIVELLO: si esprime con creatività utilizzando correttamente più tecniche, sa interagire con i compagni con finalità comunicative
4. LIVELLO: In via di acquisizione

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO CLASSI SECONDO BIENNIO LICEO SCIENTIFICO

SPORTIVO - LICEO DELLE SCIENZE APPLICATE "MOTORIO". INSEGNAMENTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Gli obiettivi considerati basilari sono contrassegnati con un asterisco (*)

CLASSE TERZA		
CONTENUTI	OBIETTIVI	
	Conoscenze	Abilità
<p>MODULO 1</p> <p>Corpo e movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. • Fisiologia dell'apparato locomotore. • Fondamenti di biomeccanica ed anatomia funzionale. • I sistemi energetici. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i parametri dell'attività cardiaca, gli indici di funzionalità cardiovascolare e le interazioni tra i sistemi cardiocircolatorio, respiratorio ed esercizio.(*) • Analizzare il ciclo cardiaco, la dinamica del flusso sanguigno e il ruolo dell'ossigeno e della CO₂ nella respirazione.(*) • Comprendere il meccanismo della contrazione muscolare, il concetto di unità motoria e le diverse tipologie di lavoro muscolare.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper monitorare e interpretare i parametri vitali in risposta a diverse intensità di esercizio, utilizzando anche strumenti tecnologici.(*) • Saper applicare autonomamente esercizi specifici per il corretto funzionamento muscolare anche in relazione al concetto di catene cinetiche. • Saper applicare autonomamente esercizi di potenziamento muscolare e il miglioramento dell'efficienza cardiovascolare.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"
MILANO

MODELLO
PRO-DID-MAT

Progettazione didattica della Materia

PQD04

	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i concetti di catene muscolari, catene cinetiche e sistema miofasciale.• Conoscere i sistemi di produzione dell'energia, le loro caratteristiche principali e le modalità di funzionamento in relazione alle diverse intensità e durata dell'esercizio.	<ul style="list-style-type: none">• Saper spiegare il funzionamento dei vari apparati, dei meccanismi di produzione dell'energia e la loro interdipendenza durante l'esercizio fisico.(*)
<p>MODULO 2</p> <p>Salute, benessere e prevenzione</p> <ul style="list-style-type: none">• Il metabolismo energetico e l'attività fisica.• La salute cardiovascolare.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere come l'alimentazione influisce sullo stato di salute e sulla performance sportiva.(*)• Conoscere i benefici indotti dall'esercizio fisico sul sistema cardiovascolare.(*)	<ul style="list-style-type: none">• Sperimentare come una dieta equilibrata influisce sullo stato di salute e sulla performance sportiva.• Applicare autonomamente esercizi fisici che favoriscono il miglioramento della salute cardiovascolare.(*)



<p>MODULO 3</p> <p>Gioco e sport</p> <ul style="list-style-type: none">• Il fair play.• I fondamentali individuali e di squadra.• Il campo, le regole e la tattica dei giochi di squadra.• Atletica leggera: corse, marce, concorsi (salti e lanci) e prove multiple.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i valori sociali che lo sport può insegnare.• Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico anche in funzione del arbitraggio degli sport di squadra e individuali praticati nel primo biennio.(*)• Conoscere semplici tattiche e strategie degli sport praticati nel primo biennio. (*)• Conoscere e approfondire le discipline dell'atletica leggera.	<ul style="list-style-type: none">• Saper gestire in modo consapevole situazioni competitive nel rispetto dei valori del fair play.• Saper eseguire il ruolo di arbitro o giudice di gara.(*)• Adattare le abilità tecniche e tattiche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.(*)• Saper trasferire e utilizzare le varie abilità atletiche nei gesti tecnici di altre discipline sportive.
<p>MODULO 4</p> <p>Linguaggi del corpo</p> <ul style="list-style-type: none">• Espressività corporea, ritmo, musica e movimento.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo. (*)	<ul style="list-style-type: none">• Inventare e attuare progressioni ritmiche di movimento in grado di esaltare l'espressività individuale e di gruppo. (*)
<p>MODULO DI RECUPERO</p>	<p>Il recupero in itinere (nella misura minima del 20%) verrà ripartito in circa 6 ore di recupero per quadrimestre.</p>	

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

Gli obiettivi considerati basilari sono contrassegnati con un asterisco (*)

CLASSE QUARTA		
CONTENUTI	OBIETTIVI	
	Conoscenze	Abilità
<p>MODULO 1</p> <p>Corpo e movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Il movimento, il controllo motorio e l'apprendimento. ● Le capacità motorie coordinative. ● Le capacità motorie condizionali. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere il movimento e la sua classificazione.(*) ● Conoscere le modalità di realizzazione dei movimenti e i diversi sistemi che determinano il controllo motorio.(*) ● Conoscere le modalità di apprendimento e le tappe principali dello sviluppo psicomotorio. ● Conoscere le capacità motorie coordinative generali e speciali.(*) ● Conoscere le capacità condizionali (forza, velocità e resistenza) e strutturali elastiche.(*) ● Conoscere i test di valutazione delle capacità motorie coordinative e condizionali. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Saper progettare percorsi motori per allenare le funzioni esecutive e le capacità motorie. ● Sperimentare le tecniche e l'utilizzo di strumenti e attrezzature per migliorare la coordinazione in diverse attività motorie.(*) ● Osservare i miglioramenti dei parametri valutati dai test motori.



MODULO 2 Salute, benessere e prevenzione <ul style="list-style-type: none">• Sana alimentazione• I disturbi del comportamento alimentare.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i principi di una dieta equilibrata e di una sana alimentazione.(*)• Conoscere i disturbi del comportamento alimentare.(*)	<ul style="list-style-type: none">• Saper valutare le proprie abitudini alimentari.(*)• Sperimentare e adottare sane abitudini alimentari.(*)
MODULO 3 Gioco e sport <ul style="list-style-type: none">• I fondamentali individuali e di squadra.• Il campo, le regole e la tattica dei giochi di squadra.• Sport individuali e attività in ambiente naturale.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i principi di coordinazione e controllo del corpo applicabili ai diversi sport.(*)• Conoscere i principali schemi tattici e le posizioni dei giocatori durante una partita.• Conoscere i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri in ambiente naturale.(*)	<ul style="list-style-type: none">• Saper eseguire correttamente le tecniche fondamentali richieste per ciascun sport praticato.(*)• Saper occupare la posizione corretta e muoversi in modo consapevole all'interno del campo di gioco.• Saper gestire autonomamente l'attività sportiva in ambienti naturali.(*)
MODULO 4 Linguaggi del corpo <ul style="list-style-type: none">• Espressività corporea, ritmo, musica e movimento.	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.(*)	<ul style="list-style-type: none">• Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive in modo individuale e in gruppo.(*)
MODULO DI RECUPERO	Il recupero in itinere (nella misura minima del 20%) verrà ripartito in circa 6 ore di recupero per quadrimestre.	

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

COMPETENZE DISCIPLINARI da raggiungere nel secondo biennio del corso di studi

Corpo e movimento

Essere in grado di utilizzare le proprie capacità motorie per elaborare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, in sicurezza anche in presenza di carichi, nei diversi ambienti anche naturali.

Salute, benessere e prevenzione

Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita con particolare attenzione alle abitudini alimentari.

Gioco e sport

Praticare attività sportive, individuali e di squadra, applicando tecniche specifiche e strategie apportando contributi personali.

Linguaggi del corpo

Essere in grado di utilizzare le abilità espressive e mimiche maturate per comunicare stati d'animo ed emozioni.



STANDARD E LIVELLI DI APPRENDIMENTO nel secondo biennio del corso di studi

- **CORPO E MOVIMENTO**

Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva, pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

1. LIVELLO: pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi
2. LIVELLO: esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adattandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi
3. LIVELLO: realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi
4. LIVELLO: In via di acquisizione

- **SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE**

Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.

1. LIVELLO: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere
2. LIVELLO: adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva
3. LIVELLO: adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva
4. LIVELLO: In via di acquisizione



- **GIOCO E SPORT**

Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

1. LIVELLO: pratica autonomamente attività sportiva con fair play sceglie personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva
2. LIVELLO: è in grado di praticare autonomamente fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo
3. LIVELLO: pratica autonomamente le attività sportive con fair play sceglie tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale
4. LIVELLO: In via di acquisizione

- **LINGUAGGI DEL CORPO**

Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

1. LIVELLO: è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento
2. LIVELLO: riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea
3. LIVELLO: comunica attraverso il linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari, che trasmette
4. LIVELLO: In via di acquisizione

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO CLASSE **QUINTA LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO -**

INSEGNAMENTO: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Gli obiettivi considerati basilari sono contrassegnati con un asterisco (*)

CLASSE QUINTA		
CONTENUTI	OBIETTIVI	
	Conoscenze	Abilità
<p>MODULO 1</p> <p>Corpo e movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efficienza fisica ed esercizio. • Principi e metodi dell'allenamento delle capacità condizionali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli effetti benefici dell'esercizio fisico sugli apparati e sistemi del corpo.(*) • Conoscere mezzi e metodi per il miglioramento della performance atletica.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper applicare autonomamente esercizi specifici per migliorare l'efficienza fisica e la prestazione specifica.(*) • Saper applicare i principi dell'allenamento nella progettazione di semplici protocolli di allenamento.(*)



MODULO 2

Salute, benessere e prevenzione

- Fondamenti di primo soccorso.
- Le dipendenze e il doping.
- L'alimentazione dello sportivo.

- Conoscere le principali norme di sicurezza e di primo soccorso.
- Conoscere i danni provocati da fumo, alcol, sostanze stupefacenti e sostanze dopanti.(*)
- Conoscere il ruolo dei nutrienti sulla performance sportiva e nei vari momenti dell'allenamento.
- Conoscere i fabbisogni calorici e nutrizionali in base al tipo di sport praticato.
- Conoscere gli integratori utilizzati in ambito sportivo.

- Saper valutare situazioni di emergenza e agire con comportamenti appropriati.
- Essere consapevoli dei danni alla salute dovuti a sostanze nocive che inducono dipendenze.(*)
- Applicare tecniche di auto-monitoraggio (diario alimentare) per ottimizzare le scelte nutrizionali e adattarle ai bisogni fisici.
- Saper utilizzare gli integratori con consapevolezza.

MODULO 3

Gioco e sport

- Organizzazione e gestione delle attività sportive.
- Sport outdoor e attività in ambiente naturale.

- Conoscere i principi e le modalità di organizzazione e gestione delle attività sportive.(*)
- Conoscere differenti modi di svolgere le attività motorie e sport nella natura.(*)

- Organizzare e gestire attività sportive con i compagni.(*)
- Saper gestire autonomamente l'attività sportiva outdoor, sperimentando un rapporto consapevole con i diversi ambienti naturali.(*)

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

MODULO 4 Linguaggi del corpo <ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio espressivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva in relazione al contesto.(*)
MODULO DI RECUPERO	Il recupero in itinere (nella misura minima del 20%) verrà ripartito in circa 6 ore di recupero per quadrimestre.	

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO CLASSE QUINTA LICEO DELLE SCIENZE APPLICATE

"MOTORIO" - INSEGNAMENTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Gli obiettivi considerati basilari sono contrassegnati con un asterisco (*)

CLASSE QUINTA		
CONTENUTI	OBIETTIVI	
	Conoscenze	Abilità
MODULO 1 Corpo e movimento <ul style="list-style-type: none"> • Principi e metodi di allenamento per il miglioramento della condizione fisica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli effetti benefici dell'esercizio fisico sugli apparati e sistemi del corpo e semplici metodi di allenamento della condizione fisica.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper applicare autonomamente esercizi specifici per migliorare l'efficienza fisica.(*)
MODULO 2 Salute, benessere e prevenzione <ul style="list-style-type: none"> • Fondamenti di primo soccorso. • Le dipendenze e il doping. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le principali norme di sicurezza e di primo soccorso. • Conoscere i danni provocati da fumo, alcol, sostanze stupefacenti e sostanze dopanti.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper valutare situazioni di emergenza e agire con comportamenti appropriati. • Essere consapevoli dei danni alla salute dovuti a sostanze nocive che inducono dipendenze.(*)

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

MODULO 3 Gioco e sport <ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione e gestione delle attività sportive. • Sport outdoor e attività in ambiente naturale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i principi e le modalità di organizzazione e gestione delle attività sportive.(*) • Conoscere differenti modi di svolgere le attività motorie e sport nella natura.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare e gestire attività sportive con i compagni.(*) • Saper gestire autonomamente l'attività sportiva outdoor, sperimentando un rapporto consapevole con i diversi ambienti naturali.(*)
MODULO 4 Linguaggi del corpo <ul style="list-style-type: none"> • Il linguaggio espressivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali.(*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva in relazione al contesto.(*)
MODULO DI RECUPERO	Il recupero in itinere (nella misura minima del 20%) verrà ripartito in circa 6 ore di recupero per quadrimestre.	

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

COMPETENZE DISCIPLINARI da raggiungere al termine del corso di studi

Corpo e movimento

Essere consapevole del proprio processo di maturazione e sviluppo motorio, essere in grado di gestire il movimento, utilizzando in modo ottimale le proprie capacità nei diversi ambienti anche naturali.

Salute, benessere e prevenzione

Essere in grado di adottare consapevolmente stili di vita improntati al benessere psico-fisico e saper progettare possibili percorsi individualizzati legati all'attività fisica utilizzando saperi e abilità acquisiti.

Gioco e sport

Essere consapevole dell'aspetto educativo e sociale dello sport interpretando la cultura sportiva in modo responsabile ed autonomo.

Linguaggi del corpo

Essere in grado di rappresentare, in vari contesti e ambienti, aspetti della realtà ed emozioni, utilizzando in modo consapevole l'espressività corporea.



STANDARD E LIVELLI DI APPRENDIMENTO nel quinto anno del corso di studi

- **CORPO E MOVIMENTO**

Elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva, pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

1. LIVELLO: pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi
2. LIVELLO: esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni e adattandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi
3. LIVELLO: realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi
4. LIVELLO: In via di acquisizione

- **SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE**

Assume in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.

1. LIVELLO: assume autonomamente stili di vita attivi applicando i principi di prevenzione, sicurezza e primo soccorso nei vari ambienti, migliorando il proprio benessere
2. LIVELLO: adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva
3. LIVELLO: adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva
4. LIVELLO: In via di acquisizione



- **GIOCO E SPORT**

Pratica autonomamente attività sportiva con fair play scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.

1. LIVELLO: pratica autonomamente attività sportiva con fair play sceglie personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva
2. LIVELLO: è in grado di praticare autonomamente fair play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo
3. LIVELLO: pratica autonomamente le attività sportive con fair play sceglie tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto organizzativo e sociale
4. LIVELLO: In via di acquisizione

- **LINGUAGGI DEL CORPO**

Rielabora creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.

1. LIVELLO: è consapevole di favorire la libera espressione di stati d'animo ed emozioni attraverso il linguaggio non verbale. Assegna significato e qualità al movimento
2. LIVELLO: riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea
3. LIVELLO: comunica attraverso il linguaggio specifico e interpreta i messaggi, volontari ed involontari, che trasmette
4. LIVELLO: In via di acquisizione



COMPETENZE TRASVERSALI da raggiungere durante i cinque anni del percorso formativo

Competenze emotive

- Riconoscere i segnali del corpo, le emozioni e il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni
- Riconoscere i propri punti di forza e di debolezza, desideri, bisogni, obiettivi, preferenze e gusti
- Adottare comportamenti per cercare di tenere sotto controllo, affrontare e/o minimizzare conflitti e situazioni o eventi stressanti

Competenze relazionali

- Saper ascoltare e sapersi esprimere in ogni situazione in modo chiaro, esprimendo un messaggio coerente tra parole, espressioni facciali, postura e voce
- Affermare se stessi nel proprio ruolo, sostenendo le proprie opinioni nel rispetto degli altri, delle loro idee e dei loro bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni
- Saper comprendere e ascoltare gli altri, immedesimandosi in loro, accettando e migliorando le relazioni sociali

Competenze cognitive

- Saper trovare idee e soluzioni originali in ogni genere di situazione
- Saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, distinguendo la realtà dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi al fine di arrivare ad una decisione consapevole
- Saper affrontare in modo consapevole e costruttivo diversi problemi, individuando tra le possibili soluzioni quelle più efficaci, in relazione al contesto e alle persone coinvolte

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

D. CRITERI DI VALUTAZIONE

Al fine di avere un quadro completo delle competenze acquisite dallo studente, la valutazione terrà conto non solo delle conoscenze teoriche, ma anche delle abilità individuali e il loro miglioramento nel tempo, della partecipazione e dell'impegno dimostrati.

Dimensioni della valutazione	Descrittori	Indicatori	Strumenti di valutazione
Conoscenze	Comprensione dei principi scientifici e delle regole che sottendono l'attività fisica e sportiva.	Capacità di definire concetti chiave, di applicare le conoscenze a situazioni concrete, di argomentare in modo critico.	Test scritti a risposta aperta o a risposta multipla, interrogazioni orali, discussioni guidate.
Abilità	Capacità di eseguire movimenti coordinati e fluidi, controllando le variabili spazio-temporali e capacità di adattarsi a diverse situazioni.	Esecuzione corretta di gesti tecnici, padronanza di schemi motori di base, capacità di adattamento e di risoluzione di compiti motori.	Test motori, prove pratiche e osservazioni sistematiche.
Impegno e partecipazione	Coinvolgimento attivo nelle attività proposte, rispetto delle regole e delle norme di sicurezza, frequenza e puntualità nelle consegne. Abbigliamento idoneo all'attività sportiva (vedi sezione materiale didattico).	Partecipazione regolare alle lezioni, impegno nelle attività proposte, rispetto delle regole, collaborazione con il gruppo dei pari, atteggiamento positivo nei confronti dell'attività fisica. Richiesta e giustificazione degli esoneri in modo adeguato. Utilizzo della maglietta dell'istituto e tuta, scarpe adeguate.	Osservazioni sistematiche, autovalutazione, valutazione tra pari. Monitoraggio delle presenze, degli esoneri e delle giustificazioni.

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

Criteria specifici per la gestione degli studenti esonerati dall'attività pratica

Tipologia di esonero	Requisito	Conseguenza
Giornaliero	Giustificabile a voce dallo studente. Sono consentiti un massimo di 3 esoneri per quadrimestre.	Attribuzione di un voto negativo (4) sul registro elettronico da attribuire alla componente pratica, quando vengono superate le 3 giustificazioni.
Esonero per motivi di salute < 15 giorni	E' richiesto un certificato medico da presentare al docente.	Lo studente verrà esonerato dall'attività pratica e valutato con attività complementare o di recupero.
Esonero per motivi di salute >15 giorni	E' richiesto un certificato medico da presentare in segreteria e la compilazione del modulo di esonero da parte della famiglia.	La segreteria avviserà il docente attraverso un certificato ufficiale di esonero dall'attività pratica.

Materiale didattico

Per lo svolgimento delle attività pratiche gli studenti dovranno dotarsi del seguente materiale:

- Maglietta dell'istituto colore amaranto
- Tuta sportiva e/o pantaloncino
- Calzature da running

Il mancato possesso di un abbigliamento adeguato comporterà l'attribuzione di un voto negativo sulla valutazione dell'impegno e partecipazione all'attività pratica.

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

Griglia di valutazione	
Indicatori	Voto
Rifiuto di svolgere prove scritte, orali e pratiche. Dimenticanza ricorrente del materiale didattico. Comportamenti pericolosi per sé e per il gruppo classe. Impossibile valutare le competenze.	1
Partecipazione sporadica; tenta di svolgere quanto richiesto ma spesso rinuncia. Dimenticanza continua del materiale didattico. Comportamenti pericolosi per sé e per il gruppo classe. Acquisizione insufficiente delle competenze.	2
Esegue quanto richiesto, mostrando scarsa motivazione e limitato impegno. Dimenticanza continua del materiale didattico. Dimostra conoscenze limitate e abilità parziali. Competenze non consolidate.	3
Svolge quanto richiesto, ma con risultati poco soddisfacenti. Approccio passivo alla disciplina e frequenza saltuaria. Presenta frequentemente materiale didattico inadeguato. Competenze di base non consolidate.	4
Esegue quanto richiesto con risultati discreti, ma mostra interesse selettivo. Partecipazione limitata, spesso finalizzata solo ad attività ludiche. Dimenticanze occasionali del materiale didattico. Competenze di base presenti ma non consolidate.	5
Esegue quanto richiesto con risultati sufficienti. Impegno e partecipazione adeguati al contesto, con conoscenze essenziali dei contenuti disciplinari. Dimenticanze occasionali del materiale didattico. Competenze di base presenti ma non consolidate.	6
Esegue quanto richiesto con buoni risultati. Partecipazione quasi sempre attiva e adeguata al contesto. Puntualità nel portare il materiale didattico. Acquisizione consolidata delle competenze di base.	7

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI" MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

<p>Esegue quanto richiesto in modo completo e con buoni risultati. Partecipazione attiva e interesse costante. Puntualità nel portare il materiale didattico. Dimostra competenze di base solide e capacità di applicare in modo corretto in relazione al contesto.</p>	8
<p>Esegue quanto richiesto in modo puntuale e con ottimi risultati. Dimostra partecipazione attiva e propositiva. Puntualità nel portare il materiale. Ottime capacità di organizzare le conoscenze acquisite e applicarle in modo preciso in relazione al contesto.</p>	9
<p>Esegue quanto richiesto in modo creativo e con risultati eccellenti. Dimostra qualità di leadership positiva e capacità di iniziativa nel gruppo classe. Agisce in modo autonomo e responsabile nella gestione del materiale didattico.</p>	10