



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

CON CONVITTO ANNESSO – CORSO SERALE

Via Leopardi, 4 88068 Soverato (Catanzaro) Tel. 0967620199 – Fax 0967521620

codice istituto: CZRH04000Q – corso serale CZRH040505 - C.F. 84000690796 -

[czrh04000q@istruzione.it](mailto:czrh04000q@istruzione.it) - [czrh04000q@pec.istruzione.it](mailto:czrh04000q@pec.istruzione.it)

## CURRICOLO D'ISTITUTO (CLASSI III-IV-V) A. S. 2025-2026

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

I Docenti del Dipartimento (firme)

Nome e cognome	FIRMA
<b>Aloi Cristiana</b>	
<b>Frangella Claudia</b>	
<b>Savarino Fabio</b>	

UDA n. 1 TITOLO <u>La percezione di sè</u>									
DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
COMPETENZA DI RIFERIMENTO (AREA GENERALE)		n.9-Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo			ATTIVITA' DIDATTICA				
COMPETENZE CHIAVE		n.5 Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare							
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Saper valutare le proprie capacità motorie. -Saper organizzare e realizzare combinazioni motorie diversificate per migliorare le proprie capacità motorie e coordinative. -Rispondere adeguatamente a diversi stimoli motori. -Continua ricerca di un miglioramento personale rispetto al proprio livello di partenza. -Mantenere, controllare o recuperare l'equilibrio e le posture assunte in situazioni diverse e non abituali. - Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi.	-Consolidamento di una cultura motoria e sportiva per realizzare attività finalizzate all'acquisizione del valore della corporeità. -Conoscere le informazioni relative alle qualità motorie e coordinative. -Conoscere gli elementi non fondamentali dei linguaggi non verbali. -Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche. -Conoscere e saper applicare le fasi di una lezione tipo. -Conoscere il proprio stato di efficienza fisica e sapersi	-Padronanza dei movimenti di base: marciare, correre, saltare, lanciare, arrampicare, ecc.  -Ricerca di situazioni non abituali del corpo nello spazio e nel tempo. -Le finalità ed i criteri di esecuzione degli esercizi  -Sviluppo e miglioramento delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità).  -Apparato respiratorio ed esercizio fisico. -Apparato cardio-circolatorio ed esercizio fisico.  -Le qualità del movimento. Coordinazioni efficaci in situazioni complesse.  Essere in grado di apprezzare gli effetti benefici dell'attività motoria per	Saranno utilizzate le strutture e gli attrezzi messi a disposizione e dalla scuola: palestra, campi polivalenti e gli spazi all'aperto. Libro di testo, laboratori multimediali, biblioteca d'Istituto.	Agli alunni sarà richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni attraverso lezioni pratiche e teoriche, esercitazioni in classe ed in palestra, consultazione e lettura guidata del libro di testo, oltre le osservazioni sistematiche degli allievi.	La parte pratica sarà svolta per l'intero anno scolastico.  <b>OTT.:</b> Apparato respiratorio e relativi effetti del movimento. <b>NOV.DIC:</b> Apparato circolatorio e relativi effetti del movimento.  <b>GEN FEB. MAR:..</b> Primo Soccorso: BLS e principali traumi a carico dei vari apparati e sistemi.	Le verifiche si baseranno sia su una informazione diretta ed informale, sia su un'osservazione che valuti il rendimento tramite test, questionari, prove orali e pratiche e saranno, almeno un minimo di due per quadrimestre	Per le rubriche di valutazione cfr. griglie allegate (*)  Per i criteri e la scala di valutazione si rimanda al PTOF di cui si allega la tabella: Livelli e voti - Indicatori e descrittori (**)

		-Utilizzare elementi tecnici pertinenti per l'esecuzione di un gesto motorio specifico.	orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo.	ricercare, migliorare e mantenere il proprio stato di salute (mantenersi fisicamente in forma). -			APR/MAG:il sistema endocrino		
--	--	---	---	--	--	--	------------------------------	--	--

UDA n. 2 TITOLO: Salute, benessere, sicurezza, e prevenzione									
DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ'	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Saper rispettare le nozioni acquisite di prevenzione per la sicurezza e l'igiene personale.  -Utilizzare le norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale  -Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.  -Saper intervenire ed essere in grado di collaborare in caso di infortunio.	-Conoscere dal punto di vista anatomico e fisiologico i vari apparati trattati.  -Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa, e negli spazi aperti.  -Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute.  -Conoscere le norme di sicurezza e quelle in caso di infortunio	- La terminologia specifica degli argomenti trattati.  L'apparato respiratorio, e gli effetti del movimento. L'apparato cardio-circolatorio e relativi effetti del movimento. Il sistema endocrino.  Essere in grado di adottare i comportamenti più idonei nelle varie circostanze ( scuola, lavoro ecc... ).  . Principali norme d'igiene e di prevenzione degli incidenti. Primo Soccorso: manovre salvavita, BLS e traumi relativi ai principali apparati e sistemi del corpo umano( cosa sono come intervenire e cosa non fare).	<i>idem</i>	<i>idem</i>	<i>idem</i>	<i>idem</i>	<i>idem</i>

UDA n. 3 TITOLO : **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ'	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Saper utilizzare, in modo diversificato, le attrezzature adatte ai contesti artificiali e naturali. -Saper elaborare strategie motorie in situazioni non conosciute. -Sapersi muovere in sicurezza nei diversi ambienti. -Saper realizzare movimenti completi in forma economica in situazioni ed ambienti variabili, e sapersi orientare. -Saper utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici ed informatici.	-Conoscere le attività motorie in ambiente naturale e le loro caratteristiche. -Conoscere le strutture motorie-sportive presenti nel territorio artificiale e naturale. Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: In montagna, nell'acqua (dolce e salata) all'aperto ecc.... -Conoscenze generali sull'utilizzo di strumenti informatici applicabili all'attività motoria -Conoscere la frequenza cardio-respiratoria e saperla collegare all'intensità dello sforzo.	-Essere in grado di assumere comportamenti funzionali in rapporto all'ambiente in cui ci si trova. -Adeguare l'abbigliamento e le attrezzature alle diverse attività ed alle condizioni atmosferiche. -Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come: corsa campestre, lanci ecc. -Essere in grado di adattare gli schemi motori assimilati alle variabili dei contesti artificiali e naturali. -Utilizzo in forma corretta dei dispositivi multimediali.	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>

DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
<b>COMPETENZA DI RIFERIMENTO (AREA GENERALE)</b>		<b>n.1- Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali.</b>			<b>ATTIVITA' DIDATTICA</b>				
<b>COMPETENZE CHIAVE</b>		<b>n. 8 Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</b>							
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ'	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Saper utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionale del linguaggio motorio praticando il fair-play. -Saper interiorizzare le regole per rispettare avversari e compagni di squadra -Saper eseguire gli elementi tecnici delle discipline sportive, sia di squadra che individuali, rispettando i regolamenti delle stesse. -Saper sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria -Essere in grado di vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di competizione adottando comportamenti fondati sui principi	-Conoscere gli elementi tecnici e regolamentari delle varie discipline. -Conoscere le regole delle attività sportive praticate e gli aspetti essenziali del gioco stesso -Conoscere modalità corrette di comportamento e di relazione nelle dinamiche di gruppo -Conoscere e praticare almeno due sport individuali o di squadra, tra quelli programmati, nei ruoli congeniali alle proprie abitudini e propensioni	-Esercitazioni ai piccoli e grandi attrezzi. -Esercitazioni specifiche e propedeutiche e giochi pre-sportivi per gli sport programmati. -Esercitazioni e attività per lo sviluppo e l'affinamento delle qualità motorie. -Caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati (fondamentali). -Giochi sportivi di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a cinque. -Giochi sportivi individuali: atletica leggera, badminton, tennis tavolo e relativi regolamenti tecnici. -Prevenzione ed assistenza durante le attività motorie ed uso corretto delle attrezzature sportive.	<i>idem</i>	<i>idem</i>	<i>idem</i>	<i>idem</i>	<i>idem</i>

generali del rispetto, della solidarietà, della correttezza e della lealtà.

CLASSI QUARTE A.S.2025-2026

2^ ANNUALITA'

UDA n. 1 TITOLO La percezione di sé:									
DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
COMPETENZA DI RIFERIMENTO (AREA GENERALE)		n.9- Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.			ATTIVITA' DIDATTICA				
COMPETENZE CHIAVE		n.5 Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare							
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ'	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Maggiore padronanza di sé e ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive per permettere di	- Conoscere le potenzialità del movimento proprio corpo e le	-Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi. -Eseguire esercizi -	Saranno utilizzate le strutture e gli attrezzi	Agli alunni sarà richiesto un impegno sia pratico che	La parte pratica sarà svolta per l'intero	Test pratici, verifiche orali,	Per le rubriche di valutazione cfr. griglie allegate (*)

	<p>realizzare movimenti complessi.</p> <p>-Realizzare movimenti complessi, conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di livello superiore, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.</p> <p>-Saper utilizzare le diverse percezioni (visiva, uditiva, tattile, cinestesica) in relazione al compito richiesto</p> <p>Adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto</p> <p>-Essere in grado di analizzare i presupposti fisiologici delle proprie capacità motorie e collegarli a tecniche e principi generali di sviluppo di tali capacità.</p>	<p>funzioni fisiologiche. Definizione e classificazione del movimento.</p> <p>-Le variazioni fisiologiche e indotte nell'organismo da differenti attività sportive.</p> <p>-Sviluppo e coordinamento degli schemi motori.</p> <p>-Le proprie capacità motorie (coordinative, condizionali)</p> <p>-Alcuni principi di teoria e metodologia dell'allenamento</p>	<p>utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento</p> <p>-Eeguire in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.</p> <p>-Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati.</p> <p>-Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova.</p> <p>-Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.</p> <p>-Riuscire ad ottenere miglioramenti più o meno significativi nello sviluppo delle proprie capacità motorie utilizzando le conoscenze fisiologiche e metodologiche sviluppate</p> <p>-Riuscire a mettere in relazione le esercitazioni svolte con le finalità specifiche</p>	<p>messi a disposizione e dalla scuola:</p> <p>palestra, campi polivalenti e gli spazi all'aperto.</p> <p>Libro di testo, laboratori multimediali, biblioteca d'Istituto, filmati, video-conferenze, slide e link riconducibili al programma svolto.</p>	<p>di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni attraverso lezioni pratiche e teoriche, esercitazioni in classe ed in palestra, consultazione e lettura guidata del libro di testo, oltre le osservazioni sistematiche degli allievi e del loro metodo di studio.</p>	<p>anno scolastico.</p> <p><b>OTT. NOV:</b> Apparato digerente (cenni generali).</p> <p><b>DIC. GEN.:</b> Alimentazione (principi generali), alimentazione e sport.</p> <p><b>FEB;</b></p> <p><b>MAR-</b> Disturbi alimentari: anoressia e bulimia.;</p> <p><b>APR:</b></p> <p><b>MAG.:</b> Doping (sostanze e pratiche vietate)</p>	<p>quesiti a risposta multiple, per un minimo di due per quadrimestre (a discrezione dell'insegnante e secondo le esigenze del gruppo-classe).</p>	<p>Per i criteri e la scala di valutazione si rimanda al PTOF di cui si allega la tabella: Livelli e voti - Indicatori e descrittori (**)</p>
--	---	---	--	--	--	--	--	---

UDA n. **2** TITOLO **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**

DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ'	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-I principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola ed all'aperto e relativi interventi in caso d'infortunio. -Predisporre le situazioni e i materiali sia per evitare gli incidenti sia per prevenirne le conseguenze -Cooperare in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.	-Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute. -Conoscere il concetto di salute, come mantenerla con regole di vita corrette e le forme di prevenzione. --- Conoscere i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool). -Essere consapevoli dei danni alla salute di alcune sostanze	-Saper valutare situazioni di emergenza e adottare comportamenti adeguati ed efficaci in caso di infortuni. -Principi alimentari; alimentazione, alimentazione e sport; disturbi alimentari: anoressia e bulimia correlati alle varie discipline sportive. -Conoscere i danni provocati dalle sostanze estranee e nocive (fumo, alcool, stupefacenti e sostanze dopanti).	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>

		-I principi base dell'alimentazione e la sua importanza nell'attività sportiva. Mettere in relazione i vari metodi, che facilitano o potenziano le prestazioni sportive con le influenze sullo stato di salute e con l'etica sportiva.	nocive, Doping ed integratori riferiti all'attività sportiva						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

UDA n. 3      TITOLO <u>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</u>									
DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Essere in grado di relazionarsi con i vari ambienti in cui si svolgono le attività e con le strutture ed attrezzature che si utilizzano.  -Acquisire un corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente. -Muoversi in sicurezza in diversi ambienti	-Conoscere attrezzi e strumenti e il loro utilizzo in funzione delle attività svolte.  -Praticare in modo consapevole attività motorie tipiche dell'ambiente naturale, secondo tecniche appropriate, là dove è possibile.  - Le norme di sicurezza negli ambienti in cui si opera e condizioni: in strada, in montagna, in acqua.	-Saper relazionarsi con i vari ambienti in cui si svolgono le attività, con le strutture ed attrezzature utilizzate. -Coordinazioni efficaci in situazioni complesse. Usare correttamente gli spazi ed i mezzi propri per l'attività motoria. -Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole, adattandole alle capacità, esigenze e spazi di cui si dispone. - Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>

UDA n. 4 TITOLO: **Lo sport, le regole e il fair play**

DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
COMPETENZA DI RIFERIMENTO (AREA GENERALE)		n.1-Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali.			ATTIVITA' DIDATTICA				
COMPETENZE CHIAVE		n. 8 Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali							
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica . -Comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature. -Cooperare in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti. -Sapere osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività	-Aspetti teorici, principi scientifici, categorie di esercizi, elementi tecnico-tattici, riferiti agli sport individuali e di squadra. -Conoscenza generale della teoria e metodologia dell'allenamento (ruoli nei giochi di squadra, la figura dell'arbitro e dei giudici).	-Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. -Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali. -Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. -Trasferire valori culturali,	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>

	<p>fisica.</p> <p>-Trasferire e ricostruire, autonomamente e in collaborazione con il gruppo, tecniche, strategie regole, adattandole alle capacità, esigenze spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>-Essere in grado di interagire con gli altri (avversari sportivi) in collaborazione e competizione, riconoscendo ed interpretando, con efficacia ed etica, il ruolo assunto all'interno del team (squadra, gruppo di lavoro, ...).</p>	<p>-Avere la conoscenza e la consapevolezza di ciò che si fa, del perché e degli effetti, ponendosi in modo critico nei confronti dell'azione senza subirla passivamente.</p>	<p>atteggiamenti personali e gli insegnamenti appresi in campo motorio in altre sfere della vita.</p> <p>-Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive.</p> <p>-Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.</p> <p>-Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

**CLASSI QUINTE A.S.2025-2026**

**3 ^ ANNUALITA'**

UDA n. <u>1</u> TITOLO <u>La percezione di sé:</u>									
DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
COMPETENZA DI RIFERIMENTO (AREA GENERALE)		<b>n.9-Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.</b>			ATTIVITA' DIDATTICA				
COMPETENZE CHIAVE		<b>n.5 Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</b>							
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ'	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		<p>-Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare le diverse capacità motorie.</p> <p>-Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione.</p> <p>-Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.</p> <p>- Avere piena coscienza e consapevolezza degli effetti</p>	<p>-I diversi metodi della ginnastica sportiva: artistica, ritmica e generale.</p> <p>-I metodi della ginnastica posturale: correttiva, pilates, ecc..</p> <p>-Le capacità motorie i e il loro metodo di allenamento.</p>	<p>-Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità..</p> <p>-Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica.</p> <p>-Acquisire una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo.</p>	<p>Saranno utilizzate le strutture e gli attrezzi messi a disposizione dalla scuola: palestra, campi polivalenti e gli spazi all'aperto. Libro di</p>	<p>Agli alunni sarà richiesto un impegno sia pratico che di rielaborazione dei contenuti proposti durante le lezioni attraverso lezioni pratiche e teoriche,</p>	<p>La parte pratica sarà svolta per l'intero anno scolastico</p> <p><b>OTT: NOV.:</b> cenni sul Sistema nervoso (centrale e periferico, mov. Volontari, automatici e</p>	<p>Test pratici, verifiche orali, quesiti a risposta multiple, per un minimo di due per quadrimestre (a discrezione dell'insegnante e secondo le esigenze</p>	<p>Per le rubriche di valutazione cfr. griglie allegate (*)</p> <p>Per i criteri e la scala di valutazione si rimanda al PTOF di cui si allega la tabella: Livelli e voti -</p>

	positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. -Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità e abilità anche in termini di prestazione. -Partecipare all'organizzazione di tornei scolastici. -Essere in grado di organizzare autonomamente percorsi di lavoro e saperli trasferire ad altri ambiti. -Realizzare personalizzazioni efficaci variando il ritmo dell'azione motoria e sportiva.	-Le tecniche per migliorare il linguaggio del corpo.  -Percezione cosciente e rappresentazione mentale del movimento programmato.  -i diversi linguaggi non verbali e i loro codici, e la loro interazione con il linguaggio verbale.  -Gli effetti positivi del movimento e le metodiche di allenamento.  -	-Svolgere funzioni tecnico-organizzative. -Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale presso i vari popoli. -Controllare l'entità dello sforzo in relazione al compito, al contesto e alle attitudini personali. - Saper valutare il proprio stato di efficienza fisica e sapersi orientare tra le metodologie e le tecniche più utili al suo sviluppo.	testo, laboratori multimediali, biblioteca d'Istituto, filmati, video-conferenze, slide e link riconducibili al programma svolto.	esercitazioni in classe ed in palestra, consultazione e lettura guidata del libro di testo, oltre le osservazioni sistematiche degli allievi e del loro metodo di studio.	riflessi) <b>DIC. GEN.. FEB. MAR., APR. MAG:</b> ripetizione ed approfondimento degli argomenti principali svolti negli anni scolastici precedenti relativi alla fisiologia ed anatomia del corpo umano.	del gruppo-classe).	Indicatori e descrittori (**)
--	--	--	---	---	---	--	---------------------	-------------------------------

UDA n. <u>2</u> TITOLO <u>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:</u>									
DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ'	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero. -Assumere comportamenti alimentari responsabili. -Saper intervenire in caso di emergenza. -Riuscire a fornire soluzioni personali e originali. -Rispettare un regime alimentare adeguato all'attività svolta( anche lavorativa). -Utilizzare tecniche di pronto soccorso. -Essere in grado di	-Il movimento come elemento di prevenzione e i rischi della sedentarietà.  -Le principali norme di igiene e di prevenzione degli incidenti.  -Il codice comportamentale del primo soccorso e sua applicazione.  -alimentazione e sport.  -Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività.	-Assumere stili di vitae comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport. -Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso. -Conoscere e definire i	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>

		<p>collaborare in caso di infortunio.</p> <p>-Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare i protocolli di primo soccorso.</p> <p>-Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.</p>	<p>-Assumere comportamenti fisicamente attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.</p> <p>-Conoscenze riguardo la fisiologia ed anatomia del corpo umano applicate alle Scienze Motorie.</p>	<p>concetti di prevenzione, sicurezza e salute dinamica ed attuazione della sicurezza personale a scuola e negli spazi aperti.</p> <p>-Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.</p> <p>-Intervenire in caso di infortunio, con un primo soccorso adeguato.</p> <p>-Saper utilizzare il corpo e le attività motorie, sportive ed espressive nello sviluppo di uno stile di vita attivo, valorizzando le norme comportamentali utili al mantenimento dello stato di salute.</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

UDA n. <u>3</u> TITOLO <u>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</u>									
DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		<p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.</p> <p>-Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta.</p> <p>-Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta.</p> <p>-Riuscire a fornire soluzioni personali e originali.</p> <p>-Saper praticare attività ludiche e sportive ed essere in grado di organizzarle anche con l'utilizzo delle risorse tecnologiche.</p> <p>-Saper adottare</p>	<p>Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.</p> <p>-Le norme di sicurezza negli ambienti in cui si opera e condizioni : in strada, in montagna, in acqua( dolce e salata).</p> <p>-Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva.</p> <p>-Le pratiche motorie e sportive da effettuare in</p>	<p>-Stimolare il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che in gruppo.</p> <p>-Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche.</p> <p>-Impegnarsi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale.</p> <p>-Essere in grado di mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del</p>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>

		comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente naturale e della tutela del patrimonio. -Sa relazionarsi con i vari ambienti in cui svolge le proprie attività e con le strutture ed attrezzature che utilizza.	ambiente naturale in sicurezza e le caratteristiche del territorio e la sua tutela.  -Conoscenza di attrezzi e strumenti e del loro utilizzo ( in funzione delle attività svolte).	comune patrimonio ambientale.					
--	--	---	--	-------------------------------	--	--	--	--	--

UDA n. <u>4</u> TITOLO: <b>Lo sport, le regole e il fair play</b>									
DATI ESITI DI APPRENDIMENTO					DATI DI PROCESSO				
COMPETENZA DI RIFERIMENTO (AREA GENERALE)		<b>n.1-Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali.</b>			ATTIVITA' DIDATTICA				
COMPETENZE CHIAVE		<b>n.5 Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</b>							
N° UdA	ASSI COINVOLTI	ABILITÀ'	CONOSCENZE	CONTENUTI	CONTESTO	TIPO DI ATTIVITÀ	TEMPI	PROVE	VALUTAZIONE
		-Assumere ruoli all'interno di un gruppo. -Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità. -Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi. -Applicare e rispettare le regole. -Accettare le decisioni arbitrali , anche se ritenute sbagliate. -Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi. -Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni.	-La gestualità dell'arbitraggio delle varie discipline proposte.  -Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni.  -Sport e salute un binomio indissolubile.  -Conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità ciascuno.  -Principi e pratiche del Fair	-Conoscere e applicare le strategie tecnico- tattiche dei giochi sportivi. -Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. -Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi. -Concatenare più abilità, sportive ed espressive in situazioni complesse. -Utilizzare in modo personale e creativo le abilità motorie specifiche degli sport e delle attività praticate.	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>	<i>Idem</i>

	<p>-Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco.</p> <p>-Svolgere compiti di giuria e arbitraggio.</p> <p>-Adottare stili comportamentali improntati al Fair play nell'attività sportiva, in situazioni di studio, di vita e di lavoro.</p> <p>-E' in grado di praticare le tecniche individuali e di squadra degli sport proposti e le utilizza in maniera personale.</p> <p>-E' in grado di confrontare le proprie potenzialità motorie con quelle richieste dagli sport o dalle attività espressive prese in esame.</p>	<p>Play.</p> <p>-Principali metodologie e tecniche di allenamento.</p> <p>-Elementi di tecnica e tattica degli sport presi in esame.</p> <p>-Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali.</p> <p>-Conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport.</p>	<p>-Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta.</p> <p>-Sapersi esprimere in ambito sportivo con una gestualità consapevole e adeguata alle diverse contingenze.</p> <p>-Orientare, le proprie attitudini personali nei confronti di attività sportive e argomenti motori specifici, che possano tradursi in capacità trasferibili nel campo lavorativo e del tempo libero, in modo consapevole.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

## COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE

[RACCOMANDAZIONI DEL CONSIGLIO del 22 maggio 2018 \(2018/C 189/01\)](#)

<b>1. Competenza alfabetica funzionale</b>	capacità di individuare, comprendere, esprimere, creare e interpretare concetti, sentimenti, fatti e opinioni, in forma sia orale sia scritta, utilizzando materiali visivi, sonori e digitali attingendo a varie discipline e contesti. Essa implica l'abilità di comunicare e relazionarsi efficacemente con gli altri in modo opportuno e creativo.
<b>2. Competenza multilinguistica</b>	capacità di utilizzare diverse lingue in modo appropriato ed efficace allo scopo di comunicare. In linea di massima essa condivide le abilità principali con la competenza alfabetica. Le competenze linguistiche comprendono una dimensione storica e competenze interculturali.
<b>3. Competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria</b>	<p>La competenza matematica è la capacità di sviluppare e applicare il pensiero e la comprensione matematici per risolvere una serie di problemi in situazioni quotidiane.</p> <p>La competenza in scienze si riferisce alla capacità di spiegare il mondo che ci circonda usando l'insieme delle conoscenze e delle metodologie, comprese l'osservazione e la sperimentazione, per identificare le problematiche e trarre conclusioni che siano basate su fatti empirici, e alla disponibilità a farlo.</p> <p>Le competenze in tecnologie e ingegneria sono applicazioni di tali conoscenze e metodologie per dare risposta ai desideri o ai bisogni avvertiti dagli esseri umani.</p> <p>La competenza in scienze, tecnologie e ingegneria implica la comprensione dei cambiamenti determinati dall'attività umana e della responsabilità individuale del cittadino.</p>
<b>4. Competenza digitale</b>	La competenza digitale presuppone l'interesse per le tecnologie digitali e il loro utilizzo con dimestichezza e spirito critico e responsabile per apprendere, lavorare e partecipare alla società. Essa comprende l'alfabetizzazione informatica e digitale, la comunicazione e la collaborazione, l'alfabetizzazione mediatica, la creazione di contenuti digitali (inclusa la programmazione), la sicurezza (compreso l'essere a proprio agio nel mondo digitale e possedere competenze relative alla cibersicurezza), le questioni

	legate alla proprietà intellettuale, la risoluzione di problemi e il pensiero critico.
<b>5. Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</b>	consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.
<b>6. Competenza in materia di cittadinanza</b>	si riferisce alla capacità di agire da cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, in base alla comprensione delle strutture e dei concetti sociali, economici, giuridici e politici oltre che dell'evoluzione a livello globale e della sostenibilità.
<b>7. Competenza imprenditoriale</b>	si riferisce alla capacità di agire sulla base di idee e opportunità e di trasformarle in valori per gli altri. Si fonda sulla creatività, sul pensiero critico e sulla risoluzione di problemi, sull'iniziativa e sulla perseveranza, nonché sulla capacità di lavorare in modalità collaborativa al fine di programmare e gestire progetti che hanno un valore culturale, sociale o finanziario.
<b>8. Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali</b>	implica la comprensione e il rispetto di come le idee e i significati vengono espressi creativamente e comunicati in diverse culture e tramite tutta una serie di arti e altre forme culturali. Presuppone l'impegno di capire, sviluppare ed esprimere le proprie idee e il senso della propria funzione o del proprio ruolo nella società in una serie di modi e contesti.

(\*) RUBRICHE DI VALUTAZIONE - A.S. 2025-2026

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

Rubrica di valutazione				
LIVELLI				
Competenza/e	LIVELLO BASE NON RAGGIUNTO - 1	LIVELLO BASE - 2	LIVELLO INTERMEDIO - 3	LIVELLO AVANZATO - 4
<b>Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo</b>	Lacunosa e frammentaria conoscenza dei contenuti essenziali. Motricità con gravi carenze nelle qualità motorie di base.	Conoscenza essenziale e comprensione parziale dei contenuti proposti. Metodo di studio non sempre adeguato.	Conoscenza concreta di ogni contenuto ed uso dei linguaggi specifici. Buona inclinazione e capacità per le attività pratiche (motorie e sportive). Buon metodo di studio.	Partecipazione alla vita scolastica attiva, propositiva e collaborativa. Piena conoscenza e rispetto delle regole.

<b>Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerenti con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali</b>	Rifiuto di partecipare alla lezione associato all'insofferenza ed alla non applicazione. Non rispetto delle regole. Partecipazione alla vita scolastica sporadica e dispersiva.	Partecipazione alla vita scolastica discontinua. Sufficiente collaborazione e rispetto delle regole.	Partecipazione alla vita scolastica attiva, propositiva e collaborativa. Piena conoscenza e rispetto delle regole.	E' in grado di relazionare ed interagire con gli altri. Conosce e rispetta le regole sportive come strumento di convivenza civile. Lodevole e contributiva la partecipazione alla vita scolastica.

**(\*\*) ELEMENTI GENERALI DI VALUTAZIONE (PTOF):**

- Accertamento dei livelli di partenza
- Risultati delle prove di verifica in itinere (accertamento del raggiungimento degli obiettivi minimi)
- Progressi in itinere
- Impegno e capacità di recupero
- Risposte alle sollecitazioni culturali (senso di responsabilità)
- Metodo ed autonomia di studio, competenze, capacità di rielaborazione personale
- Qualità espressive, coerenza e consequenzialità logica, intuizione
- Frequenza regolare delle lezioni
- Rispetto delle norme disciplinari, partecipazione al dialogo scolastico
- Eventuali situazioni di svantaggio e loro superamento.

**INTEGRAZIONE AI CRITERI DI VALUTAZIONE GIA' CONTEMPLATI NEL PTOF** (approvati nella seduta n. 7 del Collegio dei Docenti, del 27 maggio 2020, con delibera n.26).

• **VALUTAZIONE DEL PROFITTO NELLA DAD** – Indicatori:

1. Partecipazione attiva alla DAD
2. Puntualità nella consegna dei compiti e/o nelle verifiche orali
3. Produzione e condivisione di materiali
4. Regolarità nella frequenza
5. Disponibilità al confronto

LIVELLI E VOTI - INDICATORI E DESCRITTORI
Punteggio in decimi
<b>10 = ECCELLENTE (E)</b>
Conoscenza completa e profonda Rielaborazione critica e personale con spunti significativi ed originali Realizzazione creativa a livello tecnico-pratico Esposizione brillante, ricca di efficacia espressiva
<b>9 = OTTIMO (O)</b>
Conoscenza organica ed esauriente Spiccate capacità di interpretazione e giudizio Collegamenti efficaci Realizzazione accurata a livello tecnico-pratico Esposizione fluida e ricca
<b>8 = BUONO (B)</b>
Conoscenza ampia e sicura Rielaborazione precisa dei contenuti Interesse per alcuni argomenti Esecuzione disinvolta a livello tecnico-pratico Esposizione sciolta e sicura
<b>7 = DISCRETO (D)</b>
Conoscenza abbastanza articolata dei contenuti Rielaborazione con spunti personali su alcuni argomenti Esecuzione esatta delle consegne a livello tecnico-pratico

Esposizione abbastanza appropriata
<b>6 = SUFFICIENTE (S)</b>
Conoscenza degli elementi fondamentali della disciplina Comprensione/considerazione semplice dei contenuti Esecuzione adeguata negli aspetti essenziali a livello tecnico-pratico Esposizione semplice ma sostanzialmente corretta
<b>5 = INSUFFICIENTE (I)</b>
Conoscenza incompleta o imprecisa /superficiale degli argomenti trattati Limitata autonomia nella rielaborazione correlazione dei contenuti Esecuzione talvolta imprecisa a livello tecnico-pratico Esposizione incerta/imprecisa e poco lineare
<b>4 = SENSIBILMENTE INSUFFICIENTE (SI)</b>
Conoscenza frammentaria e poco corretta dei contenuti fondamentali Limiti quantitativi e qualitativi nell'apprendimento Esecuzione imprecisa ed approssimativa a livello tecnico-pratico Esposizione scorretta e stentata
<b>3 = GRAVEMENTE INSUFFICIENTE (GI)</b>
Esposizione gravemente scorretta e confusa
<b>1-2 = TOTALMENTE INSUFFICIENTE (TI)</b>
Preparazione nulla, sino al rifiuto di sottoporsi alle prove di verifica Incomprensione dei contenuti e del linguaggio Esecuzione del tutto mancante dei fondamenti a livello tecnico-pratico

## RUBRICA DI VALUTAZIONE

### SCIENZE MOTORIE

Rubriche di valutazione:  
 dal voto 1 a 4= **Livello 1**  
 dal voto 5 a 6= **Livello 2**  
 dal voto 7 a 8= **Livello 3**  
 dal voto 9 a 10= **Livello 4**

Voto in decimi	Indicatori analitici
1-2-3	Non conosce i contenuti della disciplina. Inadeguato il metodo di studio. Rifiuto di partecipare alla lezione associato all'insofferenza ed alla non applicazione
4	Lacunosa e frammentaria conoscenza dei contenuti essenziali. Difficoltà nelle attività pratiche. Partecipazione alla vita scolastica sporadica e dispersiva. Non rispetto delle regole.
5	Conoscenza essenziale e comprensione parziale dei contenuti minimi. Metodo di studio non sempre efficace. Qualche difficoltà nelle attività pratiche. Partecipazione alla vita scolastica discontinua. Poca collaborazione e rispetto delle regole.
6	Conoscenza essenziale dei contenuti proposti. Metodo di studio non del tutto adeguato. Predisposizione alle attività pratiche con competenze essenziali. Disponibile e attivo alla vita scolastica.
7	Conoscenza dei contenuti proposti e capacità autonome. Buon metodo di studio. Inclinação e capacità nelle attività pratiche. Partecipazione propositiva alla vita scolastica.
8	Conoscenza concreta di ogni contenuto ed uso dei linguaggi specifici. Validò metodo di studio con buone capacità nelle attività pratiche. Partecipazione alla vita scolastica attiva, propositiva e collaborativa.
9	Conoscenza piena e completa di ogni contenuto. Comprende pienamente e con immediatezza i messaggi in modo autonomo, personale e corretto. Ottimo ed approfondito il metodo di studio.
10	Pienamente impegnato in tutte le attività proposte. Elabora e approfondisce in maniera autonoma e personale quanto proposto. Utilizza il linguaggio tecnico e specifico della materia. Lodevole e contributiva la partecipazione alla vita scolastica.