Disciplina: Scienze Motorie	Anno Scolastico: 2019/2020
Scheda di programmazione per le classi: TRIENNIO	Numero ore annuali: 66 ore

Primo quadrimestre	Contenuti		Struttura ed evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati. Tecniche mimico-gestuali e d'espressione corporea ed interazione con altri linguaggi. Principi fondamentali della funzione dell'avviamento motorio e della teoria e metodologia dell'allenamento. Principi generali di una sana educazione alimentare. Attività motoria e sportiva in ambiente naturale.
	Competenze		Lo studente deve saper valutare le proprie capacità, confrontando i propri parametri con quelli degli altri e con le tabelle di riferimento. Individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali (classi 5). Praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica. Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo. Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità. Saper valutare e scegliere una dieta sana ed equilibrata.
	Conoscenze e Abilità	Livello A (avanzato)	Sa valutare le proprie capacità con tabelle e parametri di riferimento. Individua, organizza e pratica esercitazioni per le capacità condizionali e coordinative (classi 5). Pratica ed approfondisce la tecnica e la tattica degli sport. Sperimenta tecniche espressivo-comunicative nei lavori individuali e di gruppo.
		Livello B (intermedio)	Sa valutare le proprie capacità con tabelle parametri di riferimento. Nelle esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, la sua organizzazione non è sempre adeguata (classi 5). Pratica le tecniche degli sport. Esegue guidato esercizi di tecnica espressivo- comunicativa nei lavori individuali e di gruppo.
		Livello C (base)	Sa valutare le proprie capacità con tabelle e parametri di riferimento. Utilizza coordinazioni semplici e a volte su imitazione. Utilizza le capacità condizionali al livello minimo delle tabelle di riferimento. Conosce i

			regolamenti degli sport. L'esecuzione tecnica è limitata ai fondamentali di base. Nei lavori espressivo-comunicativo risulta, a volte, impacciato.

Primo quadrimestre	Modalità di verifiche	Almeno due verifiche a quadrimestre. Test ed esercitazioni pratiche specifiche. Una specifica valutazione sommativa sarà dedicata all'impegno ed alla partecipazione attiva alle diverse proposte didattiche. . Interrogazione breve, test a risposta multipla o aperta. Relazioni.
	Attività proposte	Esercitazioni di resistenza generale e specifica. Esercitazioni di forza, velocità, mobilità articolare a carico naturale e con pesi .Coordinazione dinamica generale : esercizi con e senza attrezzi. Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei principali sport. Esercitazioni di arbitraggio. Esperienze tecnico-espressivo-comunicative (mimo, danza, espressione e comunicazione non verbale). Composizione di figure semplici e complesse di acro-gym e acro-sport. Attività in ambiente naturale: trekking e sci.

Secondo quadrimestre	Contenuti	Struttura ed evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati. Tecniche mimico-gestuali e d'espressione corporea ed interazione con altri linguaggi. Principi fondamentali della funzione dell'avviamento motorio e della teoria e metodologia dell'allenamento. Principi generali di una sana educazione alimentare. Attività motoria e sportiva in ambiente naturale.
	Competenze	Lo studente deve saper valutare le proprie capacità, confrontando i propri parametri con quelli degli altri e con le tabelle di riferimento. Individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità

			coordinative e condizionali (classi 5). Praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica. Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo. Prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità. Saper valutare e scegliere una dieta sana ed equilibrata.
	Conoscenze e Abilità	Livello A (avanzato)	Sa valutare le proprie capacità con tabelle e parametri di riferimento. Individua, organizza e pratica esercitazioni per le capacità condizionali e coordinative (classi 5). Pratica ed approfondisce la tecnica e la tattica degli sport. Sperimenta tecniche espressivo-comunicative nei lavori individuali e di gruppo
		Livello B (intermedio)	Sa valutare le proprie capacità con tabelle parametri di riferimento. Nelle esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, la sua organizzazione non è sempre adeguata (classi 5). Pratica le tecniche degli sport. Esegue guidato esercizi di tecnica espressivo- comunicativa nei lavori individuali e di gruppo
		Livello C (base)	Sa valutare le proprie capacità con tabelle e parametri di riferimento. Utilizza coordinazioni semplici e a volte su imitazione. Utilizza le capacità condizionali al livello minimo delle tabelle di riferimento. Conosce i regolamenti degli sport. L'esecuzione tecnica è limitata ai fondamentali di base. Nei lavori espressivo-comunicativo risulta, a volte, impacciato.

Secondo quadrimestre	Modalità di verifiche	Almeno due verifiche a quadrimestre. Interrogazione breve, test a risposta multipla o aperta. Relazioni. Una specifica valutazione sommativa sarà dedicata all'impegno e alla partecipazione attiva alle diverse proposte didattiche.
	Attività proposte	Esercitazioni di resistenza generale e specifica. Esercitazioni di forza, velocità, mobilità articolare a carico naturale e con pesi .Coordinazione dinamica generale : esercizi con e senza attrezzi. Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei principali sport. Esercitazioni di

		arbitraggio. Esperienze tecnico-espressivo-comunicative (mimo, danza, espressione e comunicazione non verbale). Composizione di figure semplici e complesse di acro-gym e acro-sport. Attività in ambiente naturale: trekking e sci.