



LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 05868136310

C.F.: 80005300498 – C. M.: LIPS010002 – CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2024/25

INTRODUZIONE

Il sistema scolastico italiano assume come orizzonte di riferimento verso cui tendere il quadro delle competenze chiave per l'apprendimento permanente definite dal Parlamento europeo e dal Consiglio dell'Unione europea (Raccomandazione del 22 maggio 2018).

Lo studente al termine del secondo ciclo, attraverso gli apprendimenti sviluppati a scuola, lo studio personale, le esperienze educative vissute in famiglia e nella comunità, è in grado di iniziare ad affrontare in autonomia e con responsabilità, le situazioni di vita tipiche della propria età, riflettendo ed esprimendo la propria personalità in tutte le sue dimensioni.

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE nel LICEO di indirizzo SPORTIVO

Sono previsti dalle Indicazioni Nazionali gli

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

esplicitati nel seguente piano di lavoro:

CLASSI TERZE					
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>			PERIODO DI SVOLGIMENTO	
	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE		
1. Il Sistemi e apparati (cardiocircolatorio e respiratorio)	Conoscere e usare il linguaggio scientifico delle strutture anatomiche del corpo umano.	Saper comprendere le strutture e le funzioni dei sistemi e degli apparati e degli organi senso;	Saper descrivere in maniera adeguata il funzionamento fisiologico dei sistemi e apparati	OTTOBRE- DICEMBRE	NOVEMBRE-
2. Il Riscaldamento	Gli obiettivi Gli effetti Riscaldamento: generale attivo specifico attivo riscaldamento passivo	Utilizzare il riscaldamento nelle diverse situazioni: Pre gara - allenamento - clima -età	Saper progettare in avviamento motorio che Tenga presenti tutte le Variabili da comporre secondo la situazione scelta	GENNAIO	
3.Capacità	Conoscere le	Elaborare risposte	Saper comprendere quali sono le		



LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 05868136310

C.F.: 80005300498 – C. M.: LIPS010002 – CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



Condizionali (forza, velocità resistenza, flessibilità)	potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.	principali capacità condizionali richieste da una particolare disciplina sportiva, il loro potenziamento e il carico allenante delle stesse capacità	FEBBRAIO-MARZO- APRILE
4. I giochi durante il medioevo per i nobili e per il popolo: Le pratiche sportive del Rinascimento, L'origine della parola sport e la sua comparsa come attività ricreativa	Conoscere i giochi delle differenti epoche storiche	Saper individuare le origini dei giochi "moderni"	Saper stabilire collegamenti attraverso le conoscenze dei regolamenti dei giochi	PENTAMESTRE

CLASSI QUARTE

OBIETTIVI

con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI			PERIODO DI SVOLGIMENTO
	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	
1. Cinesiologia (muscoli e movimento)	Anatomia dell'apparato locomotore, cinesiologia del tronco, dell'addome, del collo, degli arti superiori ed inferiori, catene cinetiche.	Saper proporre esercizi specifici per tutte le catene cinetiche che costituiscono l'apparato locomotore	Saper progettare e programmare un piano di lavoro che possa stimolare in maniera consona tutte le strutture osteo-arto-muscolari in modo da poter raggiungere l'obiettivo prefissato.	OTTOBRE- NOVEMBRE- DICEMBRE



LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 05868136310

C.F.: 80005300498 – C. M.: LIPS010002 – CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



2. L'allenamento sportivo, i principi e le metodologie	Conoscere le caratteristiche, i parametri, i contenuti, mezzi e metodi dell'allenamento sportivo.	Saper elaborare programmi di lavoro che vadano a stimolare in maniera efficace le capacità coordinative e condizionali.	Saper pianificare, periodizzare, programmare microcicli, mesocicli, macrocicli sport-correlati.	GENNAIO- FEBBRAIO- MARZO
3. L'illuminismo e le attività della nobiltà europea. La rivoluzione francese e la palla corda. L'istituzione dell'obbligo della ginnastica dei corpi militari del regno Sabauda.	Saper comprendere le differenze tra ginnastica militare e ginnastica civile "educativa"	Saper organizzare Saper distinguere tra le due tipologie di attività	Comprendere, utilizzando le conoscenze e le abilità acquisite, la complessità delle strutture e dei processi di trasformazione del mondo passato in una dimensione diacronica	APRILE- MAGGIO

CLASSI QUINTE

OBIETTIVI

con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI			PERIODO DI SVOLGIMENTO
	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE	
1. La corretta alimentazione	Conoscere i nutrienti presenti negli alimenti, i meccanismi del loro assorbimento, del loro utilizzo per scopi energetici e/o strutturali da parte dei vari tessuti con particolare attenzione ai meccanismi di regolazione.	Saper riconoscere le vie metaboliche e i principi fisiologici alla base dell'utilizzo dell'energia fornita dai nutrienti sport-correlato.	Saper applicare in modo appropriato le nozioni di nutrizione umana e cooperare nella messa a punto di alimenti funzionali all'attività fisica in questione.	OTTOBRE- NOVEMBRE



LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 05868136310

C.F.: 80005300498 – C. M.: LIPS010002 – CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



2. Il Sistemi e apparati (sistema nervoso ed endocrino)	Conoscere e usare il linguaggio scientifico delle strutture anatomiche del corpo umano.	Saper comprendere le strutture e le funzioni dei sistemi e degli apparati e degli organi senso;	Saper descrivere in maniera adeguata il funzionamento fisiologico dei sistemi e apparati	DICEMBRE
3. Il doping	Conoscere le metodiche e le sostanze che possono indurre modificazioni importanti a carico del corpo umano.	Riconoscere forme e modi di acquisizione di sostanze dopanti e che inducono dipendenza.	Saper rispettare e valorizzare il proprio corpo attraverso una sana e regolare attività motoria ed assumere comportamenti equilibrati per un corretto stile di vita e per la pratica efficace di una sana attività sportiva.	GENNAIO
4. Le dipendenze: il fumo l'alcool internet e social network i videogiochi	Conoscenza sostanze e delle metodiche che inducono dipendenza;	Saper prevenire l'uso, l'abuso e la dipendenza. Le sostanze e i loro effetti. Le droghe e i loro effetti.	Saper riconoscere soggetti affetti da tali dipendenze e saper trovare soluzioni.	FEBBRAIO- MARZO
5. L'organizzazione dell'educazione fisica nel XIX secolo L'educazione fisica in Italia: durante l'800, il periodo fascista e nel dopoguerra	Cronologia corretta della trasformazione del concetto di attività motoria intesa come esercizio di addestramento a quello di "mens sana in corpore sano concetto "	La trasformazione dell'attività motoria anche in attività sportiva di massa.	Saper riconoscere come l'evoluzione storica dello sport abbia influito positivamente all'abbattimento di barriere sociali.	APRILE- MAGGIO

VERIFICA E VALUTAZIONE

La valutazione, alla luce degli obiettivi formativi previsti, sarà:

- Diagnostica, per accertare il possesso dei prerequisiti, in modo da poter elaborare una programmazione ad essi adeguata;
- Formativa, per avere informazioni continue e analitiche sul modo in cui l'allievo procede nell'itinerario di apprendimento;
- Sommativa, per avere informazioni sintetiche su blocchi formativi conclusi e verificare ciò che è importante e significativo, individuando il livello delle competenze conseguite dagli studenti.



LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 05868136310

C.F.: 80005300498 – C. M.: LIPS010002 – CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



Saranno svolte non meno di **1 VERIFICA SCRITTA/ORALE e 1 PRATICA** nel I periodo didattico, e non meno di **2 VERIFICHE SCRITTE/ORALI e 2 VERIFICHE PRATICHE** nel II periodo didattico.

Si allegano in coda al presente documento le griglie di valutazione.

PROGETTI PROPOSTI IN AMBITO CURRICOLARE

ESPLICITARE

ALLEGATI

1. Griglia di valutazione della prova scritta
2. Griglia di valutazione della prova orale
3. Griglia di valutazione della prova pratica

I DOCENTI E LE DOCENTI DEL DIPARTIMENTO

Cellai Anna Maria, della Torre Claudia, Giaimo Luca, Isolani Monica, Michelini Alessandra, Rappelli Michela, Rispoli Dario, Rinaldi Enrico



**LICEO SCIENTIFICO STATALE
FEDERIGO ENRIQUES**

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 05868136310

C.F.: 80005300498 – C. M.: LIPS010002 – CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



Descrittori di riferimento per la valutazione

<i>Partecipazione Impegno</i>		Capacità relazionale e rispetto delle regole		<i>Competenze</i>
Interesse, Motivazione, Assunzione di ruoli diversi. Capacità di proporre il proprio punto di vista, Capacità di proporsi e portare a termine incarichi. Continuità. Esecuzione accurata e puntuale di compiti. Disponibilità ad organizzare le attività. Accuratezza nel realizzare la parte teorica.		Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto. Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei diversamente abili. Autonomia. Autocontrollo Responsabilità nei trasferimenti/negli spogliatoi/nel portare il materiale. Rispetto delle regole. Rispetto del Fair play. Annotazioni di eventuali richiami o mancanze		I risultati delle verifiche pratiche, scritte orali sulle conoscenze e abilità
20%		20%		60%



LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 05868136310

C.F.: 80005300498 – C. M.: LIPS010002 – CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



Griglia di valutazione

<i>Voto decimi</i>	<i>in</i>	<i>Giudizio</i>	<i>Partecipazione</i>	<i>Impegno</i>	<i>Capacità relazionale</i>	<i>Rispetto delle regole</i>	<i>Competenze</i>
10		Ottimo	Sempre critica e costruttiva	Sempre autonomo, costante e responsabile	Leader	Condivisione	Approfondite
9		Distinto	Generalmente critica e costruttiva	Generalmente autonomo, costante e responsabile	Propositivo	Autocontrollo	Sicure e disinvolute
8		Buono	Sempre attiva	Costante ed efficace	Collaborativo	Rispetto e responsabilità	Sicure
7		Più che sufficiente	Generalmente attiva	Spesso costante ed efficace	Disponibile	Rispetto e applicazione costante	Concrete
6		Sufficiente	Interessata anche se non sempre attiva	Regolare ma poco approfondito	Selettivo	Conoscenza e rispetto complessivo	Soddisfacenti
5		Insufficiente	Incostante	Talvolta discontinuo e/o applicazione non sempre efficace	Dipendente	Conoscenza e rispetto parziale	Globali



LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 05868136310

C.F.: 80005300498 – C. M.: LIPS010002 – CUU: UF1WO7



PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>

4	Nettamente insufficiente	Spesso passiva	Discontinuo e/o applicazione scadente	Poco adattabile	Conoscenza e rispetto settoriale	Parziali
3	Gravemente insufficiente	Passiva	Scarso	Passivo	Conoscenza e rispetto inadeguato	Lacunose
2	Gravemente insufficiente	Completamente passiva e disinteressata	Scarso e opportunistico	Conflittuale	Insofferenza	Molto lacunose
1	Gravemente insufficiente o non valutabile	Assente	Assente	Assente	Rifiuto	Assenti o non valutabili

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
GRIGLIA DI VALUTAZIONE PROVA ORALE O SCRITTA

Voto in decimi	Conoscenze dei contenuti
10	Completezza e chiarezza espositiva con capacità di collegamenti interdisciplinari utilizzando la terminologia corretta
9	Ampia conoscenza degli argomenti trattati con chiarezza espositiva
8	Buona capacità espositiva degli argomenti trattati con discreta capacità di collegamenti interdisciplinari
7	Discreta conoscenza degli argomenti trattati e capacità espositiva più che sufficiente
6	Conosce i contenuti in modo sufficiente e se opportunamente guidato dimostra capacità di collegamento
5	Conosce i contenuti in modo lacunoso e piuttosto impreciso
4	Non conosce i contenuti in modo corretto e preciso dimostrando insufficiente capacità espositiva
3	Conoscenza insufficiente con inesistente capacità espositiva e nessuna conoscenza della terminologia