*d'Istruzione* *Superiore Statale*
*"Virgilio FLORIANI"*

MBIS024001@pec.istruzione.it MBIS024001@istruzione.it
*Codice Fiscale.: 94004480151 – Codice univoco: UF1007 –Codice Meccanografico MBIS024001*
**SEDE – Uffici di Segreteria**
Via B. Cremagnani, 18 - 20871 Vimercate (MB)
tel 039.608.06.47 039.685.27.94
**SEDI ASSOCIATE**
**I.P.C.T. "A. OLIVETTI" – "LICEO SCIENZE UMANE**
Via Adda, 6 - 20871 Vimercate (MB) tel. 039.685.41.09
***CORSO SERALE***
***I.P.C.T. "A. OLIVETTI" Indirizzo Sanità e Assistenza Sociale Via B. Cremagnani, 18 - 20871 Vimercate (MB)***

# *CURRICOLO VERTICALE*

# DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**METODOLOGIE DIDATTICHE:**

- **LEZIONE FRONTALE**
- **LAVORO DI GRUPPO**
- **DISCUSSIONE GUIDATA**
- **LEZIONE INTERATTIVA**
- **DIVISIONE CLASSE IN GRUPPI DI LIVELLO**
- **PROBLEM SOLVING**

**STRUMENTI:**

- **MATERIALE VISIVO ( L.I.M. E VIDEO)**
- **ATTREZZATURE PRESENTI NELLA PALESTRA**
- **APPUNTI E DISPENSE**
- **LIBRO DI TESTO**

**CRITERI DI VALUTAZIONE:**

- **LIVELLO INDIVIDUALE DI ACQUISIZIONE DELLE CONOSCENZE, ABILITA' E COMPETENZE**
- **PROGRESSO RISPETTO AL LIVELLO DI PARTENZA**
- **IMPEGNO**
- **INTERESSE**
- **PARTECIPAZIONE**
- **FREQUENZA**
- **COMPORTAMENTO**

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE**

Con riferimento ai criteri di valutazione e di misurazione indicati nel PTOF:

| Voto | Indicatori |
|---|---|
| 1-2-3 | Non conosce le informazioni, le regole e la terminologia di base. Non è in grado di applicarle né di comunicarle (NON HA CONSEGUITO GLI OBIETTIVI) |
| 4 | Conosce in maniera frammentaria e superficiale informazioni, regole e terminologia di base; commette gravi errori nell'applicazione e nella comunicazione (NON HA CONSEGUITO GLI OBIETTIVI FONDAMENTALI) |
| 5 | Conosce parzialmente le informazioni, le regole, il lessico di base che applica con difficoltà anche in situazioni note; evidenzia carenze nella comunicazione (HA CONSEGUITO SOLO IN PARTE GLI OBIETTIVI) |
| 6 | Conosce e comprende le informazioni, le regole e la terminologia di base, pur non riuscendo ad applicarle in maniera autonoma in situazioni note. Evidenzia semplicità e linearità nella comunicazione (HA CONSEGUITO GLI OBIETTIVI FONDAMENTALI) |
| 7 | Conosce e comprende le informazioni, le regole e la terminologia di base della disciplina; le applica e comunica con sostanziale correttezza, in situazioni note senza commettere gravi errori (HA DISCRETAMENTE CONSEGUITO GLI OBIETTIVI) |
| 8 | Conosce e comprende le informazioni, le regole e la terminologia della disciplina; le applica anche in situazioni non note, opportunamente guidato, senza commettere errori gravi; comunica in modo appropriato (HA CONSEGUITO GLI OBIETTIVI) |
| 9 | Conosce e comprende le informazioni, le regole e la terminologia di base; le applica correttamente anche a situazioni non note; sa autonomamente collegare argomenti diversi; sa comunicare in modo preciso ed esauriente utilizzando in modo appropriato il linguaggio specifico (HA PIENAMENTE RAGGIUNTO GLI OBIETTIVI) |
| 10 | Conosce e comprende le informazioni, le regole e la terminologia di base; le applica correttamente anche a situazioni non note; sa autonomamente collegare argomenti diversi; sa comunicare in modo preciso ed esauriente utilizzando in modo appropriato il linguaggio specifico; approfondisce autonomamente ed in modo originale e brillante i diversi argomenti, sa valorizzare il proprio lavoro. (HA PIENAMENTE RAGGIUNTO GLI OBIETTIVI; ECCELLENZA ) |

# PROVE PER CLASSI PARALLELE

| | |
|---|---|
| **CLASSI PRIME** | TEST D'INGRESSO: QUESTIONARIO<br>TEST CAPACITA' CONDIZIONALI "MOTORFIT"<br><br>PROVE FINALI: PROVA TEORICA SCRITTA STRUTTURATA – PERCORSO A CORPO LIBERO/PICCOLI ATTREZZI |
| **CLASSI SECONDE** | TEST D'INGRESSO:<br>TEST CAPACITA' CONDIZIONALI "MOTORFIT"<br>TEST INVALSI CON CONFRONTO VALUTAZIONI FINALI<br><br>PROVE FINALI: PROVA TEORICA SCRITTA SEMISTRUTTURATA – PERCORSO A CORPO LIBERO/PICCOLI E GRANDI ATTREZZI |
| **CLASSI TERZE** | TEST D'INGRESSO:<br>TEST CAPACITA' CONDIZIONALI "MOTORFIT"<br>PROVE FINALI: PROVA TEORICA SCRITTA SOMMATIVA SECONDO I CRITERI VIGENTI DELL'ESAME DI STATO |
| **CLASSI QUARTE** | TEST D'INGRESSO:<br>TEST CAPACITA' CONDIZIONALI "MOTORFIT"<br>PROVE FINALI:<br>PROVA TEORICA SCRITTA SOMMATIVA SECONDO I CRITERI VIGENTI DELL'ESAME DI STATO |
| **CLASSI QUINTE** | TEST D'INGRESSO:<br>TEST CAPACITA' CONDIZIONALI "MOTORFIT"<br>SIMULAZIONI: SECONDO I CRITERI VIGENTI DELL'ESAME DI STATO |

## PREMESSA

Vengono di seguito riportate le definizioni di CONOSCENZE, ABILITA', COMPETENZE, per la compilazione delle tabelle suddivise in primo biennio, secondo biennio, quinto anno.

**CONOSCENZE:** indicano il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono l'insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative ad un settore di studio o di lavoro. Nel Quadro europeo delle Qualifiche e dei Titoli (European Qualifications Framework - EQF), le

conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche;

**ABILITA':** indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi. Nel Quadro europeo delle Qualifiche e dei Titoli, le abilità sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti );

**COMPETENZE:** indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale., Nel Quadro europeo delle Qualifiche e dei Titoli le "competenze" sono descritte in termini di responsabilità e autonomia.

**ASSE CULTURALE DI RIFERIMENTO**: ASSE DEI LINGUAGGI – ALTRI LINGUAGGI

**COMPETENZE LEGATE ALLO SVILUPPO DELLA PERSONA, NELLA COSTRUZIONE DEL SE':**

1 - agire in modo autonomo e responsabile

a. Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale
b. Riconoscere per sé diritti, doveri e bisogni
c. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni
d. Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità

**COMPETENZE DI CARATTERE METODOLOGICO E STRUMENTALE:**

2- Imparare ad imparare

a. Organizzare il proprio apprendimento ed il proprio tempo
b. Sviluppare strategie efficaci di apprendimento
c. Sperimenta soluzioni creative

3- Progettare

a) Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche
b) Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici
c) Valutare difficoltà/potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative
d) Impegnarsi nell'organizzazione delle attività sportive di classe e di istituto definendo tempi, modi e ruoli.

4- Risolvere problemi

a. Affrontare situazioni problematiche anche a livello espressivo, motorio
b. Costruire e verificare ipotesi di soluzione
d. Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feed back
e. Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema

5- Individuare collegamenti e relazioni

a. Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo
b. Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità

6- Acquisire ed interpretare le informazioni

a. Sviluppare e consolidare la propria sensibilità (visiva, uditiva, cinestesica, ecc) attraverso le attività motorie
b. Sviluppare il senso critico

**COMPETENZE DI RELAZIONE**

7- Comunicare

a. Comprendere messaggi di genere diverso
b. Rappresentare in modo efficace, utilizzando i diversi registri comunicativi, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc.
C. Rileggere i comportamenti in situazione di gioco per migliorare la propria capacità espressiva non verbale.

8- Collaborare e partecipare

a. Interagire e collaborare all'interno di un gruppo
b. Comprendere i diversi punti di vista
c. Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo
d. Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità/limiti degli altri

# CLASSI PRIME E SECONDE PROFESSIONALI

| CONOSCENZE | ABILITA' | COMPETENZE | OBIETTIVI MINIMI |
|---|---|---|---|
| Percezione del proprio corpo e decodificazione sensoriale. | Elaborare risposte motorie. Assumere posture adeguate alle situazioni motorie | 1. b. Riconoscere per sé diritti, doveri e bisogni<br>c. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni<br>d. Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità | Partecipare alle attività proposte con impegno e migliorando rispetto alla situazione di partenza |
| Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture e le funzione fisiologiche scheletriche e muscolari. Riconoscere un ritmo nelle azioni | Saper eseguire progressioni motorie (con e senza attrezzi). Distinguere differenze ritmiche | 2. Organizzare il proprio apprendimento ed il proprio tempo<br>b. Sviluppare strategie efficaci di apprendimento | Eseguire con regolarità e impegno il programma di lavoro assegnato |
| Conoscere i principi fondamentali della sicurezza stradale, in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere alcuni elementi del primo | Assumere comportamenti idonei alla propria sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti, in strada. | 3. d) Impegnarsi nell'organizzazione delle attività sportive di classe e di istituto definendo tempi, modi e ruoli. | Conosce ed esegue in modo sufficientemente sicuro le procedure di primo soccorso. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| soccorso | Applicare alcuni elementi del primo soccorso. | | |
| Conoscere gli strumenti che servono per raggiungere e mantenere un buon livello di forma fisica. | Acquisire nuove capacità motorie e abilità tecniche nei vari settori sportivi. Prendere coscienza e consapevolezza degli schemi motori per lo sviluppo della propria corporeità. | 4. a. Affrontare situazioni problematiche anche a livello espressivo, motorio | Rielaborare gli schemi motori di base. |
| Percepire e riconoscere il ritmo delle azioni. | Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni, anche tecniche degli sport. | 6. a. Sviluppare e consolidare la propria sensibilità (visiva, uditiva, cinestesica, ecc) attraverso le attività motorie | Saper riprodurre semplici sequenze ritmiche. |
| Riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo. | Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento e situazioni mimiche di espressione corporea. | 7. C. Rileggere i comportamenti in situazione di gioco per migliorare la propria capacità espressiva non verbale. | Saper descrivere i movimenti del corpo con linguaggio specifico. |
| Conoscere ed applicare le regole di comportamento di rispetto e di collaborazione. | Avere un comportamento serio e responsabile nel contesto sportivo. | 8. a. Interagire e collaborare all'interno di un gruppo<br>b. Comprendere i diversi punti di vista | Rispetto delle principali regole e collaborazione con i compagni nei giochi di squadra. |

# CLASSI TERZE E QUARTE PROFESSIONALI

| CONOSCENZE | ABILITA' | COMPETENZE | OBIETTIVI MINIMI |
|---|---|---|---|
| Il linguaggio specifico della disciplina | Utilizzare le conoscenze di base acquisite negli anni precedenti. | a. Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale<br>c. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni<br>d. Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità | Partecipare alle attività proposte con impegno e migliorando rispetto alla situazione di partenza |
| Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette, riferite al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. | Rielaborare gli apprendimenti acquisiti e applicarli in situazioni diverse | a) Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche<br>b) Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici | Partecipare alle attività proposte con impegno e migliorando rispetto alla situazione di partenza |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | c) Valutare difficoltà/potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative | |
| I fondamentali tecnici dei giochi sportivi praticati, semplici tattiche e strategie di gioco, il regolamento e il fair play. • Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica dei giochi di squadra e degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale dello sport. • Le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione | Adattare le abilità tecniche alle varie situazioni di gioco, partecipare alla scelta e realizzazione di strategie e tattiche; sperimentare diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio. | 4. b. Costruire e verificare ipotesi di soluzione<br>d. Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feed back<br><br>5. b. Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità<br><br>6. Sviluppare il senso critico<br><br>7, a. Comprendere messaggi di genere diverso<br>b. Rappresentare in modo efficace, utilizzando i diversi registri comunicativi, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. | Eseguire con regolarità e impegno il programma di lavoro assegnato |
| Tenere un comportamento corretto, rispettoso e collaborativo. • Mettere in pratica le norme igienico-sanitarie. • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. | Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione. • Le principali nozioni igienico-sanitarie e i principi fondamentali per la sicurezza. • Conoscere il primo intervento di pronto soccorso nei casi più comuni di incidente. | 8 c. Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo<br>d. Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità/limiti degli altri | Conosce ed esegue in modo sufficientemente sicuro le procedure di primo soccorso. |

# CLASSI QUINTE PROFESSIONALI

| CONOSCENZE | ABILITA' | COMPETENZE | OBIETTIVI MINIMI |
|---|---|---|---|
| • Conoscere le procedure di applicazione del protocollo bls<br>• conoscere i principali infortuni dell'apparato locomotore<br>• conoscere gli effetti delle sostanze dopanti sull'organismo | • sapere applicare correttamente le procedure di primo soccorso<br>• saper riconoscere le diverse situazioni di infortunio.<br>• sa valutare i rischi connessi a stili di vita poco salutari e ad intraprendere percorsi per il mantenimento del proprio stato di salute | 1. a. Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale<br>c. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni | Conosce ed esegue in modo sufficientemente sicuro le procedure di primo soccorso. |
| Conoscere uno attività /sport alternativo a quelli proposti tradizionalmente (es. Ultimate, giocoleria, skateboard, slack line…) | Sa giocare e utilizzare l'attrezzatura relativa all'attività proposta | 2. c. Sperimenta soluzioni creative | Partecipare alle attività proposte con impegno e migliorando rispetto alla situazione di partenza |
| Conoscere il principio di omeostasi e di supercompensazione<br><br>2. conoscere la fisiologia muscolare ed organica per pianificare un allenamento<br><br>3. conoscere le modalità di allenamento per il miglioramento dei sistemi organici e del sistema muscolare | • eseguire le attività rispettando serie, ripetizioni e recuperi<br>• è in grado di pianificare un allenamento per un compagno e di seguirlo nel tempo, monitorandone i risultati. | 4. e. Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema | Eseguire con regolarità e impegno il programma di lavoro assegnato |
| • Conoscere la classificazione, i fattori, le principali metodiche di allenamento relative alle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare ed elasticità muscolare) | Svolgere attività di diversa durata ed intensità.<br>Vincere o opporsi a resistenze rappresentate dal proprio corpo o esterne<br>Compiere movimenti nel più breve tempo possibile.<br>Valutare le proprie prestazioni confrontandole con appropriate tabelle di riferimento | 5. a. Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo<br>b. Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità | Eseguire con regolarità e impegno il programma di lavoro assegnato |
| • Conoscere i regolamenti e gli | • Eseguire i diversi gesti | 8.<br>c. Valorizzare le proprie e le | Partecipa all'attivita pratica con regolarità ed impegno, portando il |

| | | | |
|---|---|---|---|
| aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra | fondamentali collettivi<br>• Applicare strategie tecnico-tattiche per la risoluzione di situazioni problematiche di gioco e di sostegno al compagno in difficoltà.<br>• Saper applicare i regolamenti arbitrando il giocoattraverso una comunicazione efficace | altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo<br>d. Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità/limiti degli altri | materiale idoneo alla lezione da svolgere |