



REPUBBLICA ITALIANA



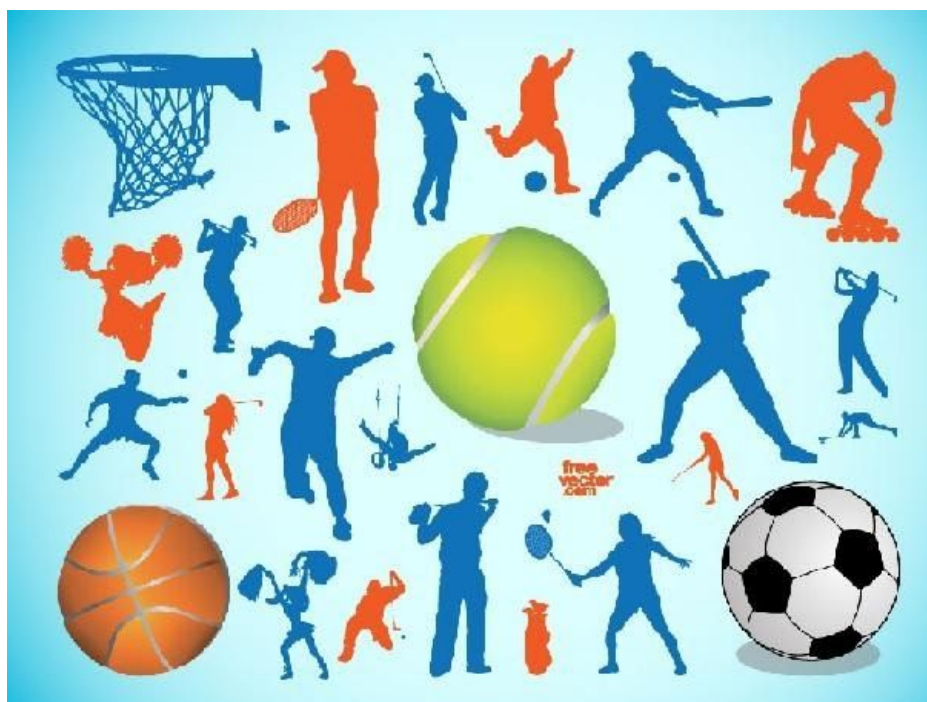
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Istituto Comprensivo di Cavalese

38033 CAVALESE (TN) – Piazza Verdi, 6 - Tel. 0462/340314 Fax 0462/342294

C.F. 91012280227 e-mail segr.cavalese@scuole.provincia.tn.it

PIANI DI STUDIO DI **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**



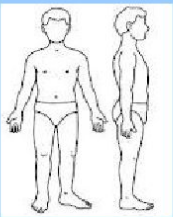


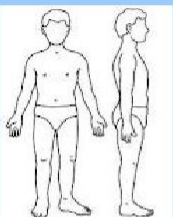
ISTITUTO COMPRENSIVO DI CAVALESE

DALL' EDUCAZIONE ALLA SCIENZA MOTORIA



COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
<i>“indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in situazioni di studio e di lavoro e nello sviluppo professionale e personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità ed autonomia”</i>	<i>“indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare Know-how per portare a termine compiti o risolvere problemi; 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)”</i>	<i>“indicano il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Sono l'insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative ad un settore di studio e/o di lavoro; le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche”</i>

Alla fine del terzo biennio		
Competenza 1	Abilità	Conoscenze
 <p>CONOSCERE IL PROPRIO CORPO</p>	<p><u>L'alunno è in grado di:</u></p> <p>X eseguire con disinvoltura compiti motori modulando forza, velocità e resistenza</p> <p>X utilizzare consapevolmente procedure proposte dall'insegnante volte al miglioramento della mobilità articolare ed elasticità muscolare</p>	<p><u>L'alunno conosce:</u></p> <p>X nozioni che riguardano esercizi relativi a forza, velocità e resistenza</p> <p>X giochi, sport ed esercitazioni finalizzati al miglioramento di forza, velocità, resistenza, mobilità articolare ed elasticità muscolare</p>

Alla fine del quarto biennio		
Competenza 1	Abilità	Conoscenze
 <p>CONOSCERE IL PROPRIO CORPO</p>	<p><u>L'alunno è in grado di:</u></p> <p>X eseguire in modo adeguato esercitazioni finalizzate al miglioramento di forza, velocità, resistenza, mobilità articolare ed elasticità muscolare</p> <p>X utilizzare procedure adeguate in autonomia</p>	<p><u>L'alunno conosce:</u></p> <p>X i concetti di forza, velocità, resistenza, mobilità articolare ed elasticità muscolare</p> <p>X alcuni sport ed esercitazioni specifiche per il miglioramento di forza, velocità, resistenza, mobilità articolare ed elasticità muscolare</p> <p>X le proprie capacità motorie (consapevolezza di potenzialità e limiti)</p>


Alla fine del terzo biennio

Competenza 2	Abilità	Conoscenze
 <p>COORDINAZIONE: SCHEMI MOTORI IN ATTIVITA' LUDICHE</p>	<p><u>L'alunno è in grado di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> X sapere utilizzare schemi motori progressivamente complessi X saperne modificare le variabili di un movimento in base a situazioni contingenti X organizzare il movimento rispettando le sequenze spazio-temporali anche in situazioni complesse X utilizzare i piccoli attrezzi in modo adeguato e creativo 	<p><u>L'alunno conosce:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> X i principali schemi motori: camminare, strisciare, rotolare, correre, saltare, afferrare, lanciare, arrampicare..... X alcune capacità coordinative: equilibrio, lateralità, ritmo, oculo-podalica, oculo-manuale, spazio-temporale.....


Alla fine del quarto biennio

Competenza 2	Abilità	Conoscenze
 <p>COORDINAZIONE: SCHEMI MOTORI IN ATTIVITA' LUDICHE</p>	<p><u>L'alunno è in grado di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> X sapere utilizzare schemi motori progressivamente complessi X sapere gestire il movimento nelle sue variabili in modo efficace e originale X saper trasferire le capacità motorie in situazioni nuove (transfert motorio) X utilizzare alcuni grandi attrezzi in modo adeguato 	<p><u>L'alunno conosce:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> X alcune capacità coordinative sviluppate nelle applicazioni pratiche X i piccoli e grandi attrezzi: loro utilizzo

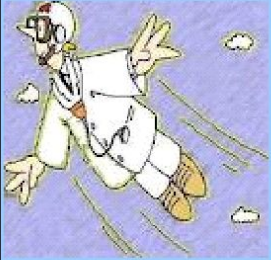
Alla fine del terzo biennio

Competenza 3	Abilità	Conoscenze
 <p>ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO: ESPRESSIVITA' CORPOREA GIOCO-SPORT</p>	<p><u>L'alunno è in grado di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> X rispettare le regole di gioco individuate X assumere e/o rispettare vari compiti e ruoli nei giochi (arbitro, capitano, allenatore, difensore....) X scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori (problem solving) X controllare e gestire le proprie emozioni nelle varie situazioni di confronto e competizioni X utilizzare gestualità, mimica e voce in modo appropriato in alcuni contesti 	<p><u>L'alunno :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> X percepisce ed ha consapevolezza dell'utilità delle regole nelle dinamiche interpersonali X conosce l'importanza della partecipazione attiva e collaborativa


Alla fine del quarto biennio

Competenza 3	Abilità	Conoscenze
 <p>ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO: ESPRESSIVITA' CORPOREA GIOCO-SPORT</p>	<p><u>L'alunno è in grado di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> X organizzarsi insieme ai compagni nella gestione di attività e regole X contribuire attivamente nel favorire un clima collaborativo e rispettoso nelle varie situazioni di confronto e competizione X utilizzare gestualità, mimica e voce in modo appropriato in diversi contesti 	<p><u>L'alunno conosce:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> X le regole principali dei giochi e delle discipline sportive praticate e i relativi comportamenti corretti X i concetti di lealtà, rispetto, spirito di squadra , partecipazione e collaborazione

Alla fine del terzo biennio

Competenza 4	Abilità	Conoscenze
 <p>SICUREZZA SALUTE E AMBIENTE</p>	<p><u>L'alunno è in grado di:</u></p> <p>X rispettare le regole dello stare in palestra (o il contesto ambientale in cui si opera)</p> <p>X rispettare le modalità previste per la prevenzione degli infortuni che possono derivare dall'attività fisica (gestione degli spazi, riscaldamenti adeguati.....)</p> <p>X rispettare correttamente le principali norme igienico sanitarie</p>	<p><u>L'alunno conosce:</u></p> <p>X i più frequenti rischi e pericoli connessi all'attività motoria e i relativi comportamenti corretti per evitarli</p> <p>X alcune nozioni di base sull'igiene, alimentazione e salvaguardia personale nei vari ambienti</p>

Alla fine del quarto biennio

Competenza 4	Abilità	Conoscenze
 <p>SICUREZZA SALUTE E AMBIENTE</p>	<p><u>L'alunno è in grado di:</u></p> <p>X calibrare la propria prestazione motoria relativamente al contesto (compagni, spazi, materiali)</p> <p>X adottare comportamenti responsabili in riferimento alle principali norme di convivenza, di igiene e di prevenzione degli infortuni</p>	<p><u>L'alunno conosce:</u></p> <p>X i rischi e pericoli connessi all'attività motoria e i relativi comportamenti corretti per evitarli</p> <p>X le norme del regolamento di istituto (relativo alle attività della disciplina) compreso il piano di emergenza</p> <p>X nozioni fondamentali sull'igiene, l'alimentazione e salvaguardia personale nei vari ambienti</p>

VERIFICHE E VALUTAZIONE

In una verifica le competenze potranno essere valutate singolarmente, oppure in combinazione in una unità didattica.

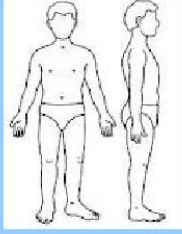

LE VERIFICHE SARANNO QUINDI:

- PERSONALIZZATE**: adattate in modo tale da consentire ai ragazzi di esprimersi compiutamente.
- **PERIODICHE**: almeno 3 per quadrimestre affinché si possa valutare il processo di apprendimento e non la prestazione episodica.


LE TIPOLOGIE DI VERIFICA POTRANNO ESSERE:

- PRATICO – OPERATIVE**: le nozioni non prendano il sopravvento sul processo di sviluppo cognitivo e delle abilità.
- ORALI**: terranno conto di interventi spontanei e/o indotti da domande dirette.
- SCRITTE**: questionari con esercizi di vario tipo.
Potranno servire a valutare il processo di apprendimento e lo sviluppo delle capacità individuali.

LIVELLI DI VALUTAZIONE
(3^oe 4^o biennio)

COMPETENZE	LIVELLI DI VALUTAZIONE		
<p>1.</p>  <p>CONOSCERE IL PROPRIO CORPO</p>	<p>95 – 100 10 OTTIMO 85 – 94 9 DISTINTO 75 – 84 8 BUONO 65 – 74 7 DISCRETO 55 – 64 6 SUFFICIENTE 45 – 54 5 NON SUFFICIENTE</p>		
<p>2.</p>  <p>COORDINAZIONE: SCHEMI MOTORI IN ATTIVITA' LUDICHE</p>	<p>95 – 100 10 OTTIMO 85 – 94 9 DISTINTO 75 – 84 8 BUONO 65 – 74 7 DISCRETO 55 – 64 6 SUFFICIENTE 45 – 54 5 NON SUFFICIENTE</p>		

LIVELLI DI VALUTAZIONE
(3^oe 4^o biennio)

COMPETENZE	LIVELLI DI VALUTAZIONE		
<p>3.</p>  <p>ASPETTO RELAZIONALE E COGNITIVO: ESPRESSIVITA' CORPOREA GIOCO-SPORT</p>	<p>95 – 100 10 OTTIMO 85 – 94 9 DISTINTO 75 – 84 8 BUONO 65 – 74 7 DISCRETO 55 – 64 6 SUFFICIENTE 45 – 54 5 NON SUFFICIENTE</p>		
<p>4.</p>  <p>SICUREZZA SALUTE E AMBIENTE</p>	<p>95 – 100 10 OTTIMO 85 – 94 9 DISTINTO 75 – 84 8 BUONO 65 – 74 7 DISCRETO 55 – 64 6 SUFFICIENTE 45 – 54 5 NON SUFFICIENTE</p>		

VERIFICA COMPETENZE														
CLASSE:		UNITA' DIDATTICA :												
ALUNNO	PARTECIPAZIONE	IMPEGNO	CAPACITA' RELAZIONALI	RISPETTO REGOLE	COMPORAMENTO	MEDIA 1° SETTORE	CONOSCENZE - ABILITA'					MEDIA 2° SETTORE	TOTALE	
	10%	10%	10%	10%	10%	50%	%	%	%	%	%	50%		100%
1						##						##	###	###
2						##						##	###	###
3						##						##	###	###
4						##						##	###	###
5						##						##	###	###
6						##						##	###	###
7						##						##	###	###
8						##						##	###	###
9						##						##	###	###
10						##						##	###	###
11						##						##	###	###
12						##						##	###	###
13						##						##	###	###
14						##						##	###	###
15						##						##	###	###
16						##						##	###	###
17						##						##	###	###
18						##						##	###	###
19						##						##	###	###
20						##						##	###	###
21						##						##	###	###
22						##						##	###	###
23						##						##	###	###