

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "G. PEANO"



C/da Fontanelle 85052 MARSICONUOVO (PZ) Tel. 0975 342102 - Fax 0975 344109

C. F. 80006310769 - C. M. PZIS01900C

www.liceomarsico.gov.it – peo: pzis01900c@istruzione.it – pec: pzis01900c@pec.istruzione.it

Sede Associata: **LICEO STATALE – MARSICO NUOVO (PZ)**

Indirizzi: Liceo Scientifico – Liceo Scientifico opzione Scienze Applicate – Liceo Linguistico

C/da Fontanelle - Tel. 0975 342102 - Fax 0975 344109 - C.M. PZPS01901V

Sede Associata: **LICEO STATALE – VIGGIANO (PZ)**

Indirizzi: Liceo Classico - Liceo delle Scienze Umane

Via Aldo Moro, 71 - Tel./Fax 0975 61083 - C. M. PZPC01900C



CURRICOLO D'ISTITUTO

I.I.S. "G. PEANO" DI MARSICO NUOVO

Curricolo verticale Insegnamento trasversale

SCIENZE MOTORIE

(LEGGE 20 AGOSTO 2019, N. 92 E SUCCESSIVE INTEGRAZIONI)

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

Indice

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO.....	3
I NUCLEI FONDANTI E LE LORO DEFINIZIONI.....	5
CLASSE PRIMA	7
CLASSE SECONDA.....	13
CLASSE TERZA	19
CLASSE QUARTA	25
CLASSE QUINTA	32

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI GENERALI

– LINEE GENERALI E COMPETENZE

Nel percorso del Liceo Scientifico, la disciplina delle Scienze Motorie e Sportive svolge un ruolo essenziale nella formazione globale dello studente. Essa non si limita al semplice esercizio fisico, ma si configura come un ambito educativo complesso che coinvolge corpo, mente e relazioni sociali, promuovendo una crescita armoniosa della persona in tutte le sue dimensioni: fisica, cognitiva, affettiva e sociale. L'attività motoria e sportiva è un linguaggio universale che consente allo studente di esplorare e comprendere il proprio corpo, di acquisire una maggiore consapevolezza del sé e di sviluppare competenze fondamentali per il benessere individuale e collettivo. La conoscenza e il controllo del corpo rappresentano il primo strumento di relazione con l'ambiente e con gli altri, e costituiscono le basi per un apprendimento efficace in tutte le discipline. Attraverso la pratica regolare e consapevole del movimento, lo studente è guidato a migliorare le capacità motorie, sia condizionali che coordinative, e ad acquisire abilità tecniche e tattiche in diverse discipline sportive. L'esperienza sportiva non si esaurisce nell'esecuzione del gesto atletico, ma diventa occasione per riflettere sull'importanza delle regole, sulla gestione delle emozioni, sulla collaborazione e sull'etica della competizione. In questo contesto, lo sport diventa uno spazio educativo in cui si sperimentano quotidianamente valori come il rispetto reciproco, la solidarietà, la responsabilità, la legalità. La disciplina delle Scienze Motorie è inoltre profondamente intrecciata con i saperi scientifici. Lo studente viene accompagnato nella scoperta dei principi che regolano il funzionamento del corpo umano, attraverso lo studio dell'anatomia, della fisiologia, della biomeccanica e dell'allenamento. Queste conoscenze forniscono strumenti per interpretare criticamente le proprie esperienze motorie, per comprendere gli effetti dell'attività fisica sulla salute e per promuovere uno stile di vita attivo e consapevole dell'agire motorio. Un'attenzione particolare è riservata all'educazione alla salute ed alla prevenzione. Lo studente impara ad adottare comportamenti corretti in termini di igiene personale, alimentazione equilibrata, postura e gestione dello stress. Le Scienze Motorie contribuiscono così in modo significativo all'acquisizione delle competenze trasversali legate al benessere psicofisico e alla cittadinanza attiva. Alla fine del percorso liceale, lo studente avrà maturato una solida padronanza delle proprie capacità motorie, una consapevolezza scientifica del corpo in movimento e un atteggiamento critico e responsabile nei confronti della pratica sportiva e delle scelte legate alla salute. Avrà inoltre interiorizzato valori e comportamenti che lo rendono un cittadino attivo, consapevole e rispettoso degli altri, capace di utilizzare il corpo come strumento di comunicazione, espressione e relazione. Le scienze Motorie e Sportive, nel loro intreccio tra teoria e pratica, scienze e cultura, corporeità ed etica, rappresentano un pilastro fondamentale del profilo educativo, culturale e professionale dello studente.

OBIETTIVI SPECIFICI

BIENNIO (1° e 2° anno)

1. Consapevolezza corporea e schemi motori di base: sviluppare la percezione del proprio corpo nello spazio e nel tempo; Migliorare il controllo posturale, l'equilibrio e la coordinazione; Consolidare gli schemi motori statici e dinamici.
2. Capacità condizionali e coordinative: Migliorare la resistenza, la forza, la velocità e la mobilità articolare attraverso esercitazioni specifiche; Acquisire familiarità con esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative (ritmo, equilibrio, orientamento, reazione).
3. Tecniche e giochi sportivi: Apprendere e applicare le tecniche fondamentali degli sport individuali e di squadra; Comprendere e rispettare le regole del gioco; Sperimentare ruoli diversi all'interno del gruppo (es. giocatore, arbitro, capitano).
4. Conoscenze scientifiche di base: Introdurre i concetti base di fisiologia dell'esercizio fisico (frequenza cardiaca, fatica, recupero).
5. Salute, prevenzione e sicurezza: Conoscere i principali benefici dell'attività fisica per la salute; Adottare comportamenti corretti legati all'igiene, alla prevenzione degli infortuni, al riscaldamento e al defaticamento; Comprendere l'importanza di uno stile di vita attivo e di una corretta alimentazione.

TRIENNIO (3° 4° e 5° anno)

1. Potenziamento delle abilità motorie e sportive: Sviluppare una preparazione motoria specifica per discipline individuali e di squadra; Rafforzare le capacità condizionali e coordinative con piani di allenamento progressivi; Analizzare e correggere il gesto motorio mediante il feedback e l'autovalutazione.
2. Approfondimento tecnico e tattico: Approfondire le strategie e le tattiche di gioco in contesti sportivi strutturati; Gestire situazioni complesse di gara e cooperazione competitiva; Partecipare in modo consapevole e responsabile a Tornei e manifestazioni sportive.
3. Approccio scientifico al movimento: Comprendere l'effetto dell'attività fisica sul sistema muscolare, scheletrico, nervoso e metabolico; Studiare i principi dell'allenamento (carico, intensità, frequenza, recupero); Analizzare il movimento umano attraverso i fondamenti di biomeccanica e postura.
4. Educazione alla salute e al benessere: Riconoscere i rischi della sedentarietà e dei comportamenti scorretti; Promuovere l'attività fisica come prevenzione delle malattie croniche; Sviluppare senso critico verso i modelli corporei proposti dai media.
5. Etica sportiva e cittadinanza attiva: Riflettere sul significato di sport come diritto, inclusione e coesione sociale; Agire secondo i principi di lealtà, correttezza e rispetto dell'avversario; Comprendere le implicazioni sociali, economiche e culturali dello sport.
6. Espressione motorie e creatività: Utilizzare il corpo come veicolo di espressione di emozioni, pensieri e stati d'animo; Partecipare a performance o progetti interdisciplinari legati al movimento.

I NUCLEI FONDANTI E LE LORO DEFINIZIONI

GIOCO-SPORT E COMPETENZE MOTORIE

Lo sviluppo delle competenze motorie rappresenta un pilastro dell'educazione fisica e sportiva, in quanto consente agli studenti di agire in modo efficace, sicuro e consapevole in molteplici situazioni motorie. Tali competenze si costruiscono attraverso l'allenamento e il consolidamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) e delle capacità coordinative (equilibrio, ritmo, orientamento, differenziazione, reazione, combinazione). La pratica regolare di sport individuali consente di perfezionare le abilità tecniche, potenziare la condizione fisica e migliorare la percezione del proprio corpo in relazione allo spazio, al tempo e agli strumenti. Queste attività sviluppano anche la disciplina, l'autocontrollo, l'autovalutazione e la resilienza. Negli sport di squadra, oltre alle componenti fisiche e tecniche, si affinano le competenze socio-relazionali, cognitive e tattiche. L'efficacia del gesto tecnico si integra con la lettura del gioco, l'interazione con i compagni, l'adattamento alle dinamiche del gruppo e la presa di decisioni rapide. L'azione motoria, in questi contesti, assume una forte connotazione strategica e collettiva, sviluppando capacità complesse e multilivello. Le attività motorie e sportive, sia individuali che collettive, costituiscono dunque il terreno ideale per favorire un apprendimento globale e integrato, dove l'aspetto fisico, cognitivo, emotivo e relazionale si fondono per contribuire alla formazione di una persona autonoma, competente, cooperativa e responsabile.

CORPO, SCIENZA E CONOSCENZA

La conoscenza scientifica del corpo umano è essenziale per una corretta pratica motoria e sportiva. L'approccio teorico e pratico alle scienze applicate al movimento – come anatomia, fisiologia, biomeccanica, teoria dell'allenamento – consente agli studenti di comprendere i meccanismi che regolano il funzionamento dell'organismo e gli effetti dell'esercizio fisico. Questo nucleo fondante promuove una cultura scientifica del movimento, sviluppando capacità critiche e operative utili anche in ambiti professionali futuri legati alla salute, allo sport, all'educazione fisica e al benessere.

ESPRESSIVITÀ CORPOREA E COMUNICAZIONE NON VERBALE

Il corpo comunica costantemente attraverso posture, atteggiamenti, ritmi e movimenti. Nell'atletica, l'espressività si manifesta nell'eleganza e potenza del gesto tecnico (la corsa, il salto, il lancio), nella consapevolezza del proprio corpo in movimento e nel controllo esecutivo dell'azione. Il gesto atletico è una sintesi tra efficienza biomeccanica, concentrazione mentale e intensità emotiva. L'atleta comunica attraverso la qualità del movimento, trasmettendo determinazione, ritmo, energia e controllo. Negli sport di squadra, la comunicazione non verbale è essenziale per il gioco collettivo: sguardi, gesti, segnali corporei, movimenti senza palla e posizionamento nello spazio sono strumenti indispensabili per l'interazione con i compagni e per l'anticipazione delle azioni avversarie. L'interpretazione e l'uso efficace della comunicazione corporea migliorano la coesione del gruppo, la sinergia tattica e la velocità decisionale. Anche l'atteggiamento fisico trasmette stati d'animo: sicurezza, agonismo, rispetto, tensione o frustrazione.

SICUREZZA, PREVENZIONE E TUTELA DELLA SALUTE

Uno degli scopi dell'educazione motoria e sportiva è fornire agli studenti le conoscenze e le competenze necessarie per muoversi in modo sicuro e responsabile in ogni contesto: scolastico, sportivo, sociale. La prevenzione degli infortuni, il rispetto delle regole di sicurezza, l'uso corretto degli spazi e degli attrezzi, la gestione del carico di lavoro e del recupero fisico, sono elementi centrali del processo formativo. La promozione della salute non si limita all'attività fisica, ma coinvolge l'intero stile di vita: alimentazione equilibrata, igiene personale, gestione dello stress, rispetto dei ritmi biologici e prevenzione delle dipendenze. Questo nucleo fondante educa alla cura di sé, alla responsabilità verso il proprio corpo e alla protezione dell'integrità dell'altro. Inoltre, il tema della sicurezza si estende alla dimensione sociale: rispetto delle diversità, cultura dell'inclusione, riconoscimento di segnali di disagio o malessere. L'educazione motoria, in questo senso, contribuisce alla costruzione di una cittadinanza attiva, consapevole e solidale.

SCIENZE MOTORIE: Quadro Orario Annuale

Quadro orario settimanale	<i>I anno</i>	<i>II anno</i>	<i>III anno</i>	<i>IV anno</i>	<i>V anno</i>
Liceo scientifico	2	2	2	2	2
Liceo scientifico – opzione LSA	2	2	2	2	2
Liceo linguistico	2	2	2	2	2
Liceo delle scienze umane	2	2	2	2	2
Liceo classico	2	2	2	2	2

CLASSE PRIMA

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
GIOCO SPORT E COMPETENZE MOTORIE	• Interagire positivamente nel gruppo attraverso attività ludico-sportive. • Applicare in modo corretto e intenzionale i fondamentali motori nei giochi e sport proposti. • Dimostrare progressiva padronanza del proprio corpo nello spazio, anche in situazioni dinamiche. • Adottare comportamenti sicuri e rispettosi nel contesto motorio. • Riflettere, con guida, su errori e miglioramenti del proprio gesto motorio.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Elementi di base delle regole del gioco nei principali sport di squadra. • Conoscenza e uso corretto degli spazi e degli attrezzi. • Terminologia fondamentale legata al movimento (schema motorio, gesto tecnico, equilibrio, ritmo...). • Concetti iniziali sulle capacità condizionali e coordinative. • Nozioni introduttive di fair play, rispetto delle regole e sicurezza durante l'attività fisica.	• Saper eseguire in modo semplice e sicuro gesti tecnici di base (passaggi, tiri, ricezioni, salti, corsa...). • Partecipare attivamente a giochi collettivi e sportivi collaborando con i compagni. • Riconoscere e rispettare le regole fondamentali del gioco e le indicazioni dell'insegnante. • Adattare il proprio movimento alle richieste spazio-temporali dell'attività proposta. • Mostrare correttezza e autocontrollo in contesti competitivi.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Consolidare lo sviluppo motorio globale e la coordinazione generale. • Acquisire i fondamentali tecnici di base degli sport praticati. • Promuovere l’inserimento positivo nel gruppo e la collaborazione attraverso il gioco sportivo. • Rafforzare l'autonomia operativa, la fiducia nelle proprie capacità e il rispetto delle regole.	• Giochi di attivazione, giochi di collaborazione e opposizione. • Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali (circuiti, staffette, esercizi a corpo libero). • Giochi propedeutici agli sport di squadra (pallavolo, basket, calcio, pallamano). • Introduzione ai fondamentali tecnici: passaggio, tiro, ricezione, palleggio. • Percorsi e attività per sviluppare equilibrio, orientamento e ritmo. • Approccio al lavoro in squadra: ruoli, turnazione, collaborazione. • Educazione al rispetto delle regole e dell’avversario. • Norme basilari di sicurezza e gestione degli spazi in palestra e all’aperto.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
CORPO, SCIENZA E CONOSCENZA	• Riconoscere e descrivere le funzioni fisiologiche di base legate all’attività motoria (respirazione, battito cardiaco, termoregolazione). • Conoscere il proprio corpo come sistema integrato e sviluppare consapevolezza della sua struttura e funzionamento. • Osservare, analizzare e valutare la risposta corporea a stimoli fisici e motori. • Comprendere le basi scientifiche del movimento umano e degli adattamenti organici legati all’esercizio fisico. • Utilizzare il linguaggio del corpo per rappresentare emozioni, stati fisici e intenzioni comunicative.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Elementi di anatomia e fisiologia di base: apparato locomotore (ossa, muscoli, articolazioni), apparato respiratorio, cardiocircolatorio. • Modificazioni fisiologiche acute durante l’esercizio (respiro, frequenza cardiaca, sudorazione). • Principi del riscaldamento e della mobilità articolare. • Metodologie di osservazione corporea e autoanalisi (ascolto corporeo, percezione del sé, feedback motorio). • Terminologia scientifica di base legata alla motricità (frequenza cardiaca, tono muscolare, equilibrio posturale). • Igiene, sicurezza e salute in ambito motorio.	• Riconoscere, localizzare e nominare correttamente le principali parti del corpo coinvolte nel movimento. • Saper effettuare un semplice autocontrollo fisiologico (frequenza cardiaca, ritmo respiratorio) pre e post attività. • Applicare strategie corrette di riscaldamento e defaticamento. • Osservare e descrivere le risposte fisiologiche al movimento (respiro, pulsazioni, fatica). • Riconoscere i segnali del corpo legati allo stress fisico ed emotivo. • Svolgere esercizi per migliorare la postura e la propriocezione.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Promuovere la conoscenza scientifica del corpo come base per una motricità consapevole. • Sviluppare l'autonomia nella gestione del corpo in relazione al movimento. • Integrare scienze motorie e conoscenze biologiche/fisiologiche in ottica interdisciplinare. • Favorire l'ascolto del sé corporeo e il rispetto dei tempi e dei limiti individuali. • Introdurre i principi di prevenzione degli infortuni e cura della salute motoria.	• Attività di ascolto corporeo: esercizi di rilassamento, respirazione, percezione segmentaria. • Esercitazioni sulla corretta postura, equilibrio statico e dinamico. • Semplici rilevazioni fisiologiche (polso, respiro, recupero post sforzo). • Giochi motori per sviluppare la coscienza corporea e la coordinazione fine e globale. • Introduzione teorico-pratica all'anatomia di base e al funzionamento dell'apparato muscolare. • Le regole di sicurezza durante l'attività fisica (spazi, attrezzi, abbigliamento, igiene). • Discussioni guidate e lavori cooperativi sul tema corpo e salute.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
ESPRESSIVITÀ CORPOREA E COMUNICAZIONE NON VERBALE	• Riconoscere e utilizzare consapevolmente il corpo come strumento di comunicazione. • Saper esprimere emozioni, intenzioni e stati d'animo attraverso il movimento. • Interpretare e decodificare il linguaggio non verbale proprio e altrui in situazioni motorie individuali e di gruppo. • Partecipare attivamente e creativamente a situazioni espressive collettive, rispettando le regole comunicative e relazionali. • Sviluppare empatia, rispetto e ascolto attraverso l'esperienza corporea condivisa.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Elementi base della comunicazione non verbale: gesto, postura, mimica, prossemica. • Tecniche di comunicazione corporea ed espressione motoria. • Struttura e principi del linguaggio del corpo nelle pratiche sportive e nei giochi di squadra. • Dinamiche emotive e sociali nella relazione corporea. • Differenza tra comunicazione verbale e non verbale in ambito motorio. • Espressività nei movimenti atletici e sportivi (gesti tecnici, rituali, gestualità spontanea).	• Utilizzare gesti, posture e movimenti per esprimere messaggi, intenzioni e stati emotivi. • Cooperare in attività di gruppo che richiedano sintonia corporea e comunicazione silenziosa. • Osservare e interpretare correttamente i segnali corporei degli altri durante il gioco e l'attività sportiva. • Trasferire consapevolmente l'espressività corporea in esercitazioni artistiche e motorie (coreografie, piccoli sketch, scene). • Coordinare voce, mimica e movimento corporeo nelle performance motorie espressive. • Riflettere sull'esperienza corporea vissuta, verbalizzandola in chiave emotiva e comunicativa.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Sviluppare la consapevolezza del corpo come veicolo di comunicazione. • Potenziare l'espressività corporea individuale e collettiva. • Stimolare la capacità di lettura dei segnali non verbali nei contesti motori. • Favorire l'integrazione tra comunicazione corporea, sociale ed emotiva. • Educare al rispetto dell'altro attraverso l'uso del corpo in attività motorie non competitive.	• Giochi motori per l'espressione delle emozioni. • Percorsi motori espressivi con variazioni di ritmo, spazio, energia. • Esercizi di relazione corporea e fiducia reciproca. • Studio e imitazione di gesti e rituali sportivi come forme comunicative (esultanze, rituali pre-gara, ecc.). • Lavori di gruppo su brevi sequenze espressive e rappresentazioni corporee di concetti (gioia, conflitto, collaborazione, ecc.).

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
SICUREZZA, PREVENZIONE E TUTELA DELLA SALUTE	• Assumere comportamenti responsabili e corretti durante l'attività motoria, nel rispetto delle norme di sicurezza. • Riconoscere e prevenire situazioni di rischio in contesti sportivi, scolastici e quotidiani. • Applicare principi di igiene personale, ambientale e di prevenzione degli infortuni. • Sviluppare consapevolezza del legame tra attività fisica regolare, stili di vita sani e benessere psicofisico. • Collaborare con i compagni in modo sicuro, rispettoso e inclusivo nelle attività motorie.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Principi fondamentali della sicurezza nelle attività motorie: spazi, attrezzi, abbigliamento, comportamenti. • Regole comportamentali da adottare in palestra, all’aperto e durante l’attività sportiva. • Nozioni basilari di primo soccorso scolastico (es. trauma, ferita, svenimento). • Igiene personale e ambientale legata all’attività fisica. • Benefici dell’attività fisica sul sistema cardiovascolare, muscolare, respiratorio e nervoso. • Stili di vita corretti: alimentazione equilibrata, idratazione, riposo, gestione dello stress.	• Agire in modo sicuro e rispettoso durante esercizi individuali, a coppie e di gruppo. • Riconoscere segnali corporei di affaticamento e adottare comportamenti di protezione. • Applicare correttamente le procedure di riscaldamento e defaticamento. • Utilizzare in modo corretto lo spazio e gli attrezzi durante le attività motorie. • Mantenere un comportamento igienico appropriato prima, durante e dopo l’attività fisica. • Collaborare nella gestione degli spazi di attività fisica, segnalando situazioni di rischio.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Promuovere la cultura della sicurezza come valore personale e sociale. • Educare alla prevenzione degli infortuni e all’uso corretto degli spazi e degli strumenti. • Sviluppare l’autonomia nella cura di sé durante l’attività motoria. • Favorire la consapevolezza del rapporto tra salute, movimento e corretti stili di vita. • Costruire atteggiamenti di rispetto delle regole, delle persone e dell’ambiente motorio.	• Norme di comportamento in palestra e spazi sportivi. • Esercitazioni per la gestione sicura dello spazio e degli attrezzi. • Analisi di situazioni a rischio e simulazioni guidate. • Esercizi di riscaldamento e defaticamento con attenzione alla prevenzione degli infortuni. • Attività pratiche su igiene personale, uso della borraccia, abbigliamento adeguato. • Discussione guidata su corretti stili di vita e riflessione sulle abitudini quotidiane. • Introduzione teorico-pratica ai concetti base di primo soccorso e di educazione sanitaria.

RUBRICA DI VALUTAZIONE PRIMO ANNO

	Competenza	Iniziale 5<V<6	Base 6≤V≤7	Intermedio 7<V≤8	Avanzato 8<V≤10
Gioco, sport e competenze motorie	Esecuzione motoria	Esecuzione incerta di movimenti semplici	Buona esecuzione di movimenti guidati	Coordinazione efficace e adattamento	Schemi motori autonomi e adattamento a situazioni nuove
	Rispetto regole e atteggiamento	Rispetto delle regole solo se sollecitato	Rispetto delle regole in attività note	Rispetto consapevole e partecipazione attiva	Proattività e supporto al gruppo
Corpo, Scienza e Conoscenza	Analisi del corpo in movimento	Conosce solo le strutture anatomiche principali	Descrive correttamente funzioni corporee basilari	Applica conoscenze motorie e fisiologiche nelle attività	Analizza in autonomia schemi motori e parametri fisiologici
	Riflessione e analisi	Riconosce con difficoltà relazioni tra corpo e salute	Collega attività fisica a benessere	Analizza dati corporei in semplici contesti	Valuta criticamente l'efficacia del movimento per la salute
Espressività corporea e Comunicazione non verbale	Espressione corporea	Ha difficoltà a rappresentare emozioni con il corpo	Sperimenta semplici tecniche espressive	Realizza sequenze corporee con finalità comunicative	Comunica efficacemente messaggi complessi attraverso il corpo
	Comunicazione non verbale	Riconosce segnali corporei semplici	Decodifica segnali del corpo nei compagni	Usa la comunicazione non verbale nei giochi sportivi	Integra espressione corporea e relazione interpersonale
Sicurezza, Prevenzione e Tutela della salute	Comportamenti sicuri	Non adotta correttamente le norme di sicurezza	Applica regole basilari durante l'attività	Previene infortuni con comportamenti adeguati	Promuove una cultura della prevenzione nei pari
	Stili di vita e salute	Conosce nozioni teoriche frammentarie	Associa esercizio e salute	Agisce per migliorare la propria condizione	Integra esercizio, alimentazione e benessere psicofisico

Nella valutazione si terrà conto dei progressi in itinere compiuti dagli studenti mediante osservazioni sistematiche relative all’impegno, alla partecipazione attiva, alla socializzazione, al rispetto dei materiali, ai buoni rapporti di collaborazione con i compagni, alla precisione, ai tempi di lavoro, al rispetto delle consegne, all’efficacia dei gesti, alla motivazione e all’entusiasmo nell’affrontare le prove pratiche, i giochi di squadra e al miglioramento delle proprie capacità. Ai fini del riconoscimento delle eccellenze, sarà inoltre valorizzata la partecipazione ai Giochi Studenteschi e, più in generale, ad attività extrascolastiche coerenti con gli obiettivi formativi.

CLASSE SECONDA

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
GIOCO SPORT E COMPETENZE MOTORIE	• Consolidare e sviluppare abilità motorie e schemi motori complessi in contesti sportivi. • Collaborare in attività di squadra rispettando ruoli, regole e strategie di gioco. • Affinare le capacità condizionali e coordinative in situazioni di gioco organizzato. • Comprendere e applicare tattiche individuali e collettive di base. • Sviluppare senso di responsabilità, fair play e rispetto dell’avversario. • Gestire in autonomia il proprio ruolo all’interno di contesti ludico-sportivi.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Regolamenti fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra (es. pallavolo, basket, atletica). • Principi tecnici e tattici di base: marcatura, smarcamento, passaggio, copertura, costruzione del gioco. • Elementi di tecnica esecutiva nei principali fondamentali sportivi (palleggio, tiro, corsa, salto, ecc.). • Relazione tra capacità motorie e prestazione sportiva. • Principi di fair play, collaborazione e gestione del conflitto nello sport. • Struttura e obiettivi del gioco come forma educativa e aggregante.	• Eseguire correttamente schemi motori e gesti tecnici in diverse discipline sportive. • Partecipare con efficacia e rispetto delle regole a giochi di squadra e individuali. • Adattare il proprio comportamento motorio al contesto di gioco (velocità, spazio, avversari). • Collaborare all’interno della squadra riconoscendo ruoli e funzioni. • Applicare strategie di gioco e prendere decisioni rapide e coerenti. • Valutare la propria prestazione e quella altrui in modo critico e costruttivo.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Migliorare la competenza motoria attraverso il gioco sportivo. • Educare alla cooperazione e al rispetto delle regole. • Promuovere la consapevolezza del ruolo educativo, sociale e formativo dello sport. • Rafforzare l’autoefficacia e la responsabilità personale e di gruppo in contesti competitivi. • Favorire il confronto costruttivo con i pari in situazione di gioco.	• Giochi sportivi di squadra: calcio, pallavolo, basket, rugby tag, ultimate frisbee. • Sport individuali e atletici: corsa, salto in lungo, lancio del vortex, staffette. • Allenamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e coordinative (orientamento, ritmo, equilibrio, differenziazione). • Sviluppo della tecnica nei fondamentali specifici: passaggio, tiro, ricezione, dribbling. • Introduzione a schemi tattici semplici (attacco e difesa). • Attività di valutazione della prestazione motoria (esercitazioni, partite, test). • Laboratori cooperativi su regolamenti, arbitraggio, gestione dei ruoli nel gioco. • Esercizi per la gestione della competizione e dello stress da prestazione.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
CORPO, SCIENZA E CONOSCENZA	• Analizzare le funzioni corporee legate al movimento attraverso un approccio scientifico. • Comprendere i principi fisiologici, biomeccanici e anatomici che regolano l’attività motoria. • Saper osservare, descrivere e valutare il proprio corpo in movimento. • Utilizzare i dati relativi alla propria efficienza fisica per migliorare la pratica motoria. • Riflettere criticamente sul rapporto tra attività fisica, sviluppo corporeo e salute.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Anatomia funzionale del corpo umano: muscoli, articolazioni, sistema nervoso e scheletrico. • Fisiologia dell’esercizio fisico: adattamenti respiratori, cardiaci e muscolari. • Elementi di biomeccanica applicata al movimento (leva, equilibrio, forza, attrito). • Indicatori di efficienza fisica: frequenza cardiaca, respiro, forza, coordinazione. • Crescita corporea e sviluppo adolescenziale: impatti su forza, equilibrio, mobilità. • Metodi di osservazione, misurazione e autovalutazione delle capacità motorie.	• Eseguire esercizi motori con consapevolezza delle funzioni biomeccaniche e fisiologiche coinvolte. • Utilizzare semplici strumenti per monitorare parametri corporei (es. frequenza cardiaca, tempi, prove di equilibrio). • Osservare e descrivere il movimento proprio e altrui in termini funzionali. • Applicare tecniche corrette di respirazione, postura e controllo del corpo. • Integrare le conoscenze scientifiche nel miglioramento della prestazione motoria. • Riconoscere le modificazioni corporee e gli adattamenti durante e dopo l’esercizio.

Obiettivi formativi	Contenuti
- Promuovere un approccio scientifico al corpo in movimento. - Favorire l’osservazione e l’analisi della propria attività motoria. - Consolidare i concetti anatomici e fisiologici attraverso la pratica motoria. - Sviluppare capacità di autovalutazione e consapevolezza corporea. - Collegare il sapere teorico alla pratica sportiva, migliorando la qualità dell’allenamento. - Integrare educazione motoria e scientifica nella promozione della salute e del benessere.	- Laboratori motori di osservazione e misurazione delle capacità condizionali. - Riflessione guidata sulle modificazioni corporee durante e dopo l’attività fisica. - Attività motorie mirate allo sviluppo della consapevolezza posturale e della respirazione. - Studio guidato di apparati e sistemi coinvolti nel movimento (esercizi, schemi, modellini). - Test semplici di valutazione (Cooper, piegamenti, flessibilità, equilibrio statico e dinamico). - Analisi qualitativa di gesti tecnici in sport e attività motorie. - Integrazione con contenuti scientifici affrontati in Scienze Naturali (cellule, organi, metabolismo).

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
ESPRESSIVITÀ CORPOREA E COMUNICAZIONE NON VERBALE	- Saper utilizzare il corpo come mezzo di espressione personale ed emozionale. - Interpretare e comunicare intenzioni, emozioni e stati d’animo attraverso il linguaggio non verbale. - Riconoscere e valorizzare l’espressività del corpo nel contesto sportivo, teatrale e motorio. - Cooperare in contesti espressivi, sviluppando consapevolezza del sé e degli altri. - Riflettere criticamente sulla relazione tra movimento, emozioni, comunicazione e identità personale.

CONOSCENZE	ABILITÀ
- Elementi del linguaggio non verbale: postura, gesto, mimica, prossemica. - Principi di comunicazione corporea nei contesti sociali e sportivi. - Nozioni di espressione corporea, ritmo, spazio e tempo. - La relazione tra emozioni e movimento. - Tecniche base di drammatizzazione, improvvisazione, mimo, danza creativa. - Differenze tra comunicazione verbale e non verbale nei gruppi di lavoro/sport.	- Eseguire sequenze motorie con intenzionalità comunicativa. - Comunicare attraverso il corpo, variando movimenti, intensità, ritmo e spazio. - Partecipare attivamente a coreografie, giochi teatrali, esercizi di gruppo. - Riconoscere le emozioni espresse da sé e dagli altri durante l’attività motoria. - Tradurre immagini, parole o emozioni in sequenze motorie simboliche. - Adattare il linguaggio corporeo ai diversi contesti.

Obiettivi formativi	Contenuti
- Sviluppare consapevolezza corporea ed emozionale attraverso il movimento. - Potenziare la capacità di comunicazione non verbale e di ascolto del corpo altrui. - Favorire l'autonomia creativa e l'autenticità espressiva. - Educare al rispetto dell'altro e alla cooperazione tramite l'espressione corporea. - Conoscere e valorizzare le possibilità comunicative del corpo nei diversi ambiti (sport, arte, scuola).	- Esercizi di riscaldamento creativo e movimento espressivo. - Attività motorie basate sul linguaggio del corpo: giochi di specchio, mimo, pantomima. - Sequenze coreografiche individuali o collettive con musica. - Percorsi espressivi e improvvisativi su temi (emozioni, natura, sport, relazioni). - Studio della comunicazione non verbale negli sport di squadra (gestualità, sguardi, segnali). - Attività cooperative per la gestione dello spazio e la costruzione di fiducia (es. camminate cieche, guida corporea). - Collegamenti interdisciplinari con arte, musica e teatro.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
SICUREZZA, PREVENZIONE E TUTELA DELLA SALUTE	- Riconoscere i principali rischi legati alla pratica motoria e sportiva e adottare comportamenti adeguati di prevenzione. - Applicare le norme di sicurezza nei diversi contesti motori (palestra, impianti sportivi, ambiente esterno). - Saper gestire in modo autonomo e responsabile l'attività motoria in funzione della salute personale. - Comprendere la relazione tra stile di vita, attività fisica e benessere psico-fisico. - Collaborare nel gruppo per favorire condizioni sicure, corrette e inclusive durante le attività motorie.

CONOSCENZE	ABILITÀ
- Principi fondamentali di prevenzione degli infortuni durante l'attività fisica. - Norme di sicurezza nell'uso degli spazi, attrezzi e materiali sportivi. - Cenni di primo soccorso (BLS: Basic Life Support, gestione di piccoli traumi). - Correlazione tra attività fisica regolare e salute (cardiovascolare, posturale, mentale). - Concetti base di igiene personale, alimentazione, recupero e riposo. - Effetti di stili di vita a rischio (sedentarietà, cattiva alimentazione, uso di sostanze).	- Adottare comportamenti sicuri durante le attività motorie individuali e di gruppo. - Valutare le situazioni di rischio e proporre soluzioni adeguate per prevenirli. - Utilizzare correttamente gli spazi e gli attrezzi, secondo le regole di sicurezza. - Organizzare percorsi di riscaldamento e defaticamento funzionali alla prevenzione. - Applicare semplici manovre di primo intervento in caso di piccoli traumi. - Autovalutare il proprio stile di vita in relazione al benessere fisico e mentale.

Obiettivi formativi	Contenuti
- Formare studenti consapevoli della relazione tra movimento e salute, anche in chiave preventiva. - Promuovere la cultura della sicurezza, dell'autoprotezione e del rispetto delle regole. - Educare a uno stile di vita attivo, equilibrato e sostenibile. - Sviluppare senso di responsabilità nella gestione del corpo e dei rischi connessi all'attività fisica. - Contribuire al benessere collettivo attraverso comportamenti corretti e sicuri in ambito motorio.	- Norme comportamentali in palestra e negli spazi sportivi scolastici. - Tecniche di riscaldamento, stretching e defaticamento per la prevenzione degli infortuni. - Approccio base al primo soccorso: ferite, distorsioni, contusioni. - Corretta esecuzione degli esercizi per evitare danni posturali. - Protocolli di sicurezza in attività all'aperto e in ambienti non protetti. - Alimentazione e idratazione pre/durante/post attività fisica.

RUBRICA DI VALUTAZIONE SECONDO ANNO

	Competenza	Iniziale 5<V<6	Base 6≤V≤7	Intermedio 7<V≤8	Avanzato 8<V≤10
Gioco, sport e competenze motorie	Esecuzione motoria	Esecuzione incerta di movimenti semplici	Buona esecuzione di movimenti guidati	Coordinazione efficace e adattamento	Schemi motori autonomi e adattamento a situazioni nuove
	Rispetto regole e atteggiamento	Rispetto delle regole solo se sollecitato	Rispetto delle regole in attività note	Rispetto consapevole e partecipazione attiva	Proattività e supporto al gruppo
Corpo, Scienza e Conoscenza	Analisi del corpo in movimento	Conosce solo le strutture anatomiche principali	Descrive correttamente funzioni corporee basilari	Applica conoscenze motorie e fisiologiche nelle attività	Analizza in autonomia schemi motori e parametri fisiologici
	Riflessione e analisi	Riconosce con difficoltà relazioni tra corpo e salute	Collega attività fisica a benessere	Analizza dati corporei in semplici contesti	Valuta criticamente l'efficacia del movimento per la salute

Espressività corporea e Comunicazione non verbale	Espressione corporea	Ha difficoltà a rappresentare emozioni con il corpo	Sperimenta semplici tecniche espressive	Realizza sequenze corporee con finalità comunicative	Comunica efficacemente messaggi complessi attraverso il corpo
	Comunicazione non verbale	Riconosce segnali corporei semplici	Decodifica segnali del corpo nei compagni	Usa la comunicazione non verbale nei giochi sportivi	Integra espressione corporea e relazione interpersonale
Sicurezza, Prevenzione e Tutela della salute	Comportamenti sicuri	Non adotta correttamente le norme di sicurezza	Applica regole basilari durante l'attività	Previene infortuni con comportamenti adeguati	Promuove una cultura della prevenzione nei pari
	Stili di vita e salute	Conosce nozioni teoriche frammentarie	Associa esercizio e salute	Agisce per migliorare la propria condizione	Integra esercizio, alimentazione e benessere psicofisico

Nella valutazione si terrà conto dei progressi in itinere compiuti dagli studenti mediante osservazioni sistematiche relative all'impegno, alla partecipazione attiva, alla socializzazione, al rispetto dei materiali, ai buoni rapporti di collaborazione con i compagni, alla precisione, ai tempi di lavoro, al rispetto delle consegne, all'efficacia dei gesti, alla motivazione e all'entusiasmo nell'affrontare le prove pratiche, i giochi di squadra e al miglioramento delle proprie capacità. Ai fini del riconoscimento delle eccellenze, sarà inoltre valorizzata la partecipazione ai Giochi Studenteschi e, più in generale, ad attività extrascolastiche coerenti con gli obiettivi formativi.

CLASSE TERZA

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
GIOCO SPORT E COMPETENZE MOTORIE	- Saper applicare strategie, tattiche e regole nei giochi e nelle attività sportive individuali e di squadra. - Consolidare e perfezionare le competenze motorie e le capacità condizionali e coordinative in funzione della disciplina praticata. - Agire in modo efficace, cooperativo e responsabile in contesti sportivi strutturati. - Riconoscere il valore educativo, sociale e formativo del gioco e dello sport. - Rispettare ruoli, regole e dinamiche di gruppo sviluppando il fair play e la leadership positiva.

CONOSCENZE	ABILITÀ
- Regolamenti tecnici e tattici delle principali discipline sportive individuali e collettive. - Ruoli, funzioni e strategie all'interno dei giochi sportivi. - Elementi di tecnica specifica e biomeccanica applicata ai gesti sportivi. - Effetti dell'allenamento su capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare). - Relazione tra capacità motorie e prestazione. - Valore sociale e formativo dello sport nella crescita personale e relazionale.	- Eseguire correttamente tecniche e gesti specifici relativi a sport individuali e di squadra. - Adottare strategie tattiche adeguate al contesto di gioco. - Collaborare in modo efficace nel gruppo, rispettando i ruoli assegnati. - Gestire situazioni di competizione con autocontrollo e spirito sportivo. - Valutare le proprie prestazioni e quelle altrui attraverso l'osservazione e l'analisi video. - Riflettere sui propri punti di forza e aree di miglioramento nella pratica sportiva.

Obiettivi formativi	Contenuti
- Consolidare le competenze motorie in situazioni complesse e strutturate. - Acquisire maggiore consapevolezza tecnica e tattica nella pratica sportiva. - Sviluppare autonomia, responsabilità e capacità decisionale durante il gioco. - Promuovere la cultura sportiva come forma di cittadinanza attiva, cooperazione e rispetto. - Educare al confronto positivo, alla gestione del successo e dell'insuccesso. - Favorire la pratica sportiva come elemento stabile dello stile di vita.	- Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano, rugby tag. - Sport individuali: atletica leggera (corse, salti, lanci), ginnastica, badminton, tennis tavolo. - Approfondimento tecnico-tattico di uno sport scelto. - Allenamento mirato delle capacità condizionali e coordinative. - Tornei interni e attività competitive/formative. - Ruolo dell'arbitro e della gestione regolamentare della gara. - Autoanalisi della performance sportiva attraverso schede, osservazione, video.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
CORPO, SCIENZA E CONOSCENZA	• Comprendere e analizzare il funzionamento del corpo umano durante l'attività motoria e sportiva. • Applicare i principi scientifici (anatomici, fisiologici, biomeccanici) al miglioramento della performance e alla tutela della salute. • Saper osservare, descrivere e valutare parametri corporei e prestativi. • Integrare conoscenze scientifiche per organizzare e gestire un'attività fisica consapevole. • Adottare strategie motorie e comportamenti informati da una visione scientifica del corpo e del movimento.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Elementi di anatomia funzionale: apparato locomotore, muscoli principali, articolazioni, leve corporee. • Fisiologia dell'esercizio fisico: sistemi energetici, adattamenti all'allenamento, risposta acuta e cronica all'attività motoria. • Principi di allenamento e sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità). • Biomeccanica del movimento: equilibrio, postura, centratura, traiettorie. • Funzioni del sistema cardiovascolare e respiratorio nell'attività fisica. • Analisi dei parametri corporei: frequenza cardiaca, BMI, VO₂ max (concetti introduttivi).	• Descrivere verbalmente e graficamente i principali apparati coinvolti nel movimento. • Individuare e correggere posture scorrette e gesti tecnici disfunzionali. • Rilevare semplici parametri fisiologici prima, durante e dopo l'attività fisica. • Costruire semplici schede di allenamento coerenti con obiettivi prestativi o salutistici. • Applicare conoscenze scientifiche per migliorare il gesto atletico. • Collegare le attività motorie a nozioni scientifiche apprese in altre discipline (biologia, fisica).

Obiettivi formativi	Contenuti
• Promuovere un approccio scientifico alla conoscenza e cura del corpo. • Potenziare la consapevolezza corporea attraverso lo studio delle sue funzioni e strutture. • Stimolare l'interesse per la scienza applicata allo sport e alla salute. • Educare al controllo e al monitoraggio del proprio corpo in attività motorie. • Favorire l'integrazione tra teoria e pratica nei contesti motori e sportivi.	• Studio pratico delle leve nel corpo umano: esercitazioni con esempi concreti. • Analisi dei movimenti fondamentali: flessione, estensione, abduzione, rotazione. • Monitoraggio della frequenza cardiaca a riposo e in attività (metodo palpatorio o con cardiofrequenzimetro). • Esercitazioni per la consapevolezza posturale: test, correzione, potenziamento muscolare. • Prove pratiche di resistenza, forza, velocità, mobilità con analisi dei risultati. • Introduzione all'uso di app e strumenti digitali per la valutazione motoria. • Collegamenti interdisciplinari con fisica (forze, attrito, equilibrio) e biologia (metabolismo energetico).

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
ESPRESSIVITÀ CORPOREA E COMUNICAZIONE NON VERBALE	• Utilizzare il corpo come mezzo espressivo e comunicativo in contesti motori, sportivi e artistici. • Riconoscere e decodificare messaggi non verbali propri e altrui durante attività individuali e di gruppo. • Rielaborare gesti e movimenti in modo creativo, consapevole e personale. • Valorizzare l'espressione corporea come forma di comunicazione alternativa, inclusiva ed empatica. • Interpretare dinamiche comunicative nei giochi sportivi, nella danza, nel mimo, nei giochi di ruolo corporei.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Elementi base della comunicazione non verbale: postura, prossemica, mimica, gestualità. • Codici motori e simbolici dell'espressività corporea in ambito motorio e teatrale. • Ruolo del linguaggio del corpo nei giochi sportivi (segnali, sguardi, movimenti, sincronia). • Relazione tra emozioni e movimenti, espressione e autoregolazione. • Esempi di comunicazione efficace nel gioco di squadra: assertività, ascolto corporeo, coesione.	• Riconoscere ed esprimere emozioni attraverso il movimento e la gestualità. • Comunicare intenzioni e messaggi in modo chiaro attraverso l'uso del corpo. • Eseguire sequenze motorie espressive in gruppo e in autonomia, con elementi di creatività. • Interpretare correttamente i segnali corporei dei compagni in contesti cooperativi e competitivi. • Integrare musica e movimento per potenziare la capacità espressiva e la sincronia. • Riflettere sulle proprie modalità espressive attraverso osservazione e confronto.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Promuovere la consapevolezza del proprio corpo come strumento di comunicazione. • Educare all'ascolto e al rispetto del corpo altrui nei contesti espressivi e sportivi. • Stimolare la creatività e la libertà espressiva negli studenti. • Migliorare la qualità delle relazioni attraverso l'uso efficace del linguaggio non verbale. • Favorire l'inclusione, l'empatia e la comunicazione efficace nei contesti motori e relazionali.	• Laboratori di espressione corporea. • Sequenze di movimento su base musicale (coreografie semplici, esercizi ritmici). • Attività di improvvisazione e narrazione corporea (emozioni, stati d'animo, situazioni). • Giochi cooperativi che valorizzano la comunicazione non verbale (fiducia, ascolto, sincronizzazione). • Simulazioni di situazioni comunicative sportive (segnali nel gioco di squadra, strategie non verbali). • Riflessione e analisi post-attività: diario motorio espressivo, osservazione tra pari.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
SICUREZZA, PREVENZIONE E TUTELA DELLA SALUTE	• Adottare comportamenti corretti e responsabili per la sicurezza propria e altrui durante la pratica motoria e sportiva. • Applicare conoscenze di prevenzione, primo intervento e gestione del rischio in contesti scolastici e sportivi. • Riconoscere l'attività fisica come fattore determinante per la promozione della salute e del benessere psicofisico. • Analizzare i rischi legati a stili di vita non salutari e a comportamenti sportivi scorretti (infortuni, doping, sovraccarichi). • Agire in modo consapevole nella scelta delle pratiche motorie e delle abitudini alimentari e comportamentali.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Norme di sicurezza e prevenzione nelle palestre, nei campi sportivi e negli spazi aperti. • Nozioni di primo soccorso: cosa fare in caso di traumi lievi, svenimenti, crampi, ferite. • Principi base della preparazione fisica sicura: riscaldamento, defaticamento, carico adeguato. • Effetti benefici dell'attività fisica regolare sulla salute cardiovascolare, muscolo-scheletrica, mentale. • Rischi legati alla sedentarietà, al doping, agli integratori non controllati. • Fondamenti di educazione alimentare e idratazione applicati allo sport. • Ruolo dell'ambiente sicuro e inclusivo nell'attività motoria.	• Applicare correttamente protocolli di riscaldamento, stretching e defaticamento. • Riconoscere situazioni potenzialmente pericolose in ambito motorio e intervenire in modo adeguato. • Gestire con responsabilità spazi, attrezzi e materiali sportivi. • Utilizzare semplici tecniche di assistenza in caso di infortunio (es. posizione di sicurezza, ghiaccio, compressione). • Collaborare attivamente alla prevenzione dei rischi in ambiente scolastico e sportivo. • Selezionare pratiche e comportamenti salutari nello stile di vita quotidiano.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Promuovere la cultura della sicurezza nella pratica sportiva scolastica ed extrascolastica. • Educare alla cura e al rispetto del corpo attraverso scelte consapevoli. • Formare studenti responsabili, in grado di prevenire e affrontare situazioni di emergenza. • Potenziare la consapevolezza dei rischi legati a comportamenti motori inadeguati. • Sviluppare un atteggiamento positivo verso il movimento come strumento di benessere.	• Normativa scolastica sulla sicurezza (D. Lgs. 81/2008 – semplificato per contesto educativo). • Comportamenti corretti nell'uso di attrezzi e spazi sportivi. • Percorsi educativi sul primo soccorso (simulazioni, protocolli base). • Laboratori sul riscaldamento e sul recupero attivo. • Approfondimenti su doping, uso improprio di farmaci, integratori. • Attività su alimentazione e idratazione legate alla pratica sportiva. • Test e monitoraggi individuali su abitudini motorie e salutistiche.

RUBRICA DI VALUTAZIONE TERZO ANNO

	Competenza	Iniziale 5<V<6	Base 6≤V≤7	Intermedio 7<V≤8	Avanzato 8<V≤10
Gioco, sport e competenze motorie	Esecuzione motoria	Esecuzione incerta di movimenti semplici	Buona esecuzione di movimenti guidati	Coordinazione efficace e adattamento	Schemi motori autonomi e adattamento a situazioni nuove
	Rispetto regole e atteggiamento	Rispetto delle regole solo se sollecitato	Rispetto delle regole in attività note	Rispetto consapevole e partecipazione attiva	Proattività e supporto al gruppo
Corpo, Scienza e Conoscenza	Analisi del corpo in movimento	Conosce solo le strutture anatomiche principali	Descrive correttamente funzioni corporee basilari	Applica conoscenze motorie e fisiologiche nelle attività	Analizza in autonomia schemi motori e parametri fisiologici
	Riflessione e analisi	Riconosce con difficoltà relazioni tra corpo e salute	Collega attività fisica a benessere	Analizza dati corporei in semplici contesti	Valuta criticamente l'efficacia del movimento per la salute
Espressività corporea e Comunicazione non verbale	Espressione corporea	Ha difficoltà a rappresentare emozioni con il corpo	Sperimenta semplici tecniche espressive	Realizza sequenze corporee con finalità comunicative	Comunica efficacemente messaggi complessi attraverso il corpo
	Comunicazione non verbale	Riconosce segnali corporei semplici	Decodifica segnali del corpo nei compagni	Usa la comunicazione non verbale nei giochi sportivi	Integra espressione corporea e relazione interpersonale
Sicurezza, Prevenzione e Tutela della salute	Comportamenti sicuri	Non adotta correttamente le norme di sicurezza	Applica regole basilari durante l'attività	Previene infortuni con comportamenti adeguati	Promuove una cultura della prevenzione nei pari
	Stili di vita e salute	Conosce nozioni teoriche frammentarie	Associa esercizio e salute	Agisce per migliorare la propria condizione	Integra esercizio, alimentazione e benessere psicofisico

Nella valutazione si terrà conto dei progressi in itinere compiuti dagli studenti mediante osservazioni sistematiche relative all’impegno, alla partecipazione attiva, alla socializzazione, al rispetto dei materiali, ai buoni rapporti di collaborazione con i compagni, alla precisione, ai tempi di lavoro, al rispetto delle consegne, all’efficacia dei gesti, alla motivazione e all’entusiasmo nell’affrontare le prove pratiche, i giochi di squadra e al miglioramento delle proprie capacità. Ai fini del riconoscimento delle eccellenze, sarà inoltre valorizzata la partecipazione ai Giochi Studenteschi e, più in generale, ad attività extrascolastiche coerenti con gli obiettivi formativi.

CLASSE QUARTA

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
GIOCO SPORT E COMPETENZE MOTORIE	• Consolidare e perfezionare le competenze motorie e tecniche in attività sportive individuali e di squadra. • Applicare strategie tattiche in situazioni di gioco complesse, adattando il comportamento motorio in funzione degli obiettivi. • Collaborare in modo efficace nei contesti sportivi, rispettando ruoli, regole e dinamiche del gruppo. • Riconoscere l'importanza dello sport per il benessere psicofisico, la crescita personale e la cittadinanza attiva. • Riflettere criticamente sul proprio stile di partecipazione sportiva e sulle dimensioni etiche e valoriali dello sport.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Regolamenti tecnici e tattici aggiornati di sport individuali e di squadra. • Schemi motori e tecniche specifiche applicate alle discipline praticate. • Struttura e dinamica del gioco: ruoli, fasi, strategie difensive e offensive. • Elementi di programmazione dell’allenamento sportivo. • Regole di fair play, etica dello sport, rispetto dell’avversario e dell’arbitro. • Impatto dello sport sulla salute, sulla prevenzione e sullo sviluppo psicosociale. • Fenomeni socio-culturali legati allo sport (inclusione, agonismo, sport di genere, disabilità).	• Eseguire con efficacia e precisione gesti tecnici specifici degli sport trattati. • Adattare il comportamento motorio in base al ruolo, agli obiettivi di gioco e alla situazione tattica. • Assumere atteggiamenti collaborativi e responsabili nel lavoro di squadra. • Riconoscere e gestire le emozioni durante la competizione o il confronto sportivo. • Condurre o partecipare alla pianificazione di semplici esercitazioni tecnico-tattiche. • Analizzare criticamente una prestazione sportiva o una dinamica di gioco.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Sviluppare un’elevata padronanza tecnico-motoria nelle attività sportive trattate. • Favorire lo sviluppo del pensiero tattico e della capacità decisionale. • Educare al rispetto delle regole, delle persone e dei contesti sportivi. • Consolidare l’identità corporea e sociale attraverso l’esperienza motoria. • Valorizzare lo sport come strumento di salute, relazione, crescita e legalità.	• Attività pratiche di sport individuali (es. atletica leggera, ginnastica, tennis, badminton) e di squadra (es. pallavolo, calcio a 5, basket, pallamano). • Allenamento delle capacità condizionali e coordinative applicate al gesto sportivo. • Esercitazioni situazionali e tornei interni. • Analisi video di azioni di gioco, con osservazione guidata e riflessione. • Lavori di gruppo su regolamenti e storia dello sport. • Test motori standardizzati per la valutazione della prestazione. • Discussione di tematiche etiche e sociali connesse allo sport.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
CORPO, SCIENZA E CONOSCENZA	• Comprendere i fondamenti scientifici del movimento e della funzione corporea in relazione all’attività fisica. • Analizzare i principali apparati coinvolti nell’esercizio fisico (locomotore, cardiovascolare, respiratorio, neuromuscolare). • Collegare aspetti biomeccanici, fisiologici e psicologici all’esecuzione motoria e sportiva. • Utilizzare consapevolmente conoscenze scientifiche per migliorare l’efficacia, la sicurezza e l’efficienza del gesto motorio. • Adottare strategie per il monitoraggio e la valutazione della condizione fisica e del benessere psicofisico.

CONOSCENZE	ABILITÀ
- Anatomia e fisiologia dei principali apparati coinvolti nell'attività motoria (muscolare, articolare, respiratorio, cardiocircolatorio). - Concetti di biomeccanica applicata al movimento: leve, equilibrio, forze, posture. - Principi dell'allenamento sportivo: carico, recupero, adattamento, supercompensazione. - Meccanismi energetici del corpo umano durante il movimento (aerobico, anaerobico lattacido e alattacido). - Risposta del corpo all'attività fisica: frequenza cardiaca, respirazione, VO_2 max, affaticamento. - Approccio scientifico alla valutazione della prestazione motoria (test, misurazioni, indicatori). - Effetti del movimento su mente e corpo: stress, emozioni, autopercezione.	- Riconoscere e descrivere la funzione degli apparati coinvolti in diverse attività motorie. - Applicare in modo pratico i principi della fisiologia e della biomeccanica nei movimenti sportivi. - Saper osservare, analizzare e correggere il gesto motorio dal punto di vista tecnico-scientifico. - Condurre semplici test per valutare capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, flessibilità). - Riflettere sul rapporto tra esercizio fisico e benessere, con atteggiamento critico e consapevole. - Utilizzare dati scientifici per costruire piani di allenamento semplici e personalizzati.

Obiettivi formativi	Contenuti
- Promuovere una visione scientifica del corpo umano in movimento. - Sviluppare un approccio critico e consapevole all'allenamento e alla prestazione. - Integrare conoscenze teoriche e pratiche per migliorare la qualità dell'attività motoria. - Educare al monitoraggio delle condizioni fisiche e alla prevenzione degli infortuni. - Stimolare la curiosità scientifica e l'interdisciplinarietà tra scienze motorie, biologia, fisica e psicologia.	- Studio degli apparati anatomici: scheletro, muscoli, sistema nervoso, apparato respiratorio e cardiocircolatorio. - Biomeccanica del movimento: leve articolari, equilibri, forze muscolari, postura. - Test funzionali e motori: valutazione della frequenza cardiaca, tempi di recupero, capacità condizionali. - Analisi dei sistemi energetici nelle diverse fasi dello sforzo. - Riflessioni guidate sullo stile di vita attivo, gestione dello stress, percezione corporea. - Elaborazione di semplici schede di allenamento in base agli obiettivi e alle caratteristiche personali. - Attività integrata con le discipline scientifiche (biologia, fisica, matematica per l'elaborazione dati).

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
ESPRESSIVITÀ CORPOREA E COMUNICAZIONE NON VERBALE	• Utilizzare consapevolmente il linguaggio del corpo per esprimere emozioni, intenzioni e stati d'animo. • Interpretare e produrre messaggi motori, riconoscendo il valore comunicativo e relazionale del gesto. • Rielaborare creativamente il movimento in funzione espressiva, performativa o comunicativa. • Saper leggere e utilizzare codici motori in contesti sportivi, artistici, teatrali e sociali. • Integrare l'espressività corporea nella relazione con sé, con l'altro e con il gruppo.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Fondamenti della comunicazione non verbale: gestualità, mimica, postura, prossemica. • Elementi di espressività corporea: ritmo, spazio, tempo, intensità, dinamica del movimento. • Tecniche di improvvisazione e composizione corporea. • Struttura della performance motoria espressiva: ideazione, costruzione, messa in scena. • Comunicazione e relazioni nei contesti sportivi: linguaggio del corpo tra compagni, avversari, arbitri. • Connessioni tra emozione, movimento e identità corporea. • Codici simbolici e rappresentativi nello sport (gestualità rituali, celebrazioni, fair play).	• Eseguire sequenze motorie espressive con coerenza, intenzionalità e originalità. • Esprimere emozioni e contenuti attraverso il corpo, sia individualmente che in gruppo. • Riconoscere segnali non verbali altrui e adattare il proprio comportamento comunicativo. • Elaborare una breve coreografia o rappresentazione fisica partendo da uno stimolo tematico o emozionale. • Interpretare atteggiamenti corporei nei contesti sportivi e relazionali. • Saper utilizzare lo spazio scenico e i livelli spaziali nella costruzione espressiva.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Promuovere una maggiore consapevolezza corporea come strumento di comunicazione. • Educare all'espressione non verbale come forma di narrazione e riflessione personale. • Sviluppare competenze relazionali ed empatiche attraverso il linguaggio del corpo. • Favorire la connessione tra attività motoria, creatività ed emotività. • Rafforzare la capacità di ascolto, osservazione e dialogo corporeo.	• Attività di riscaldamento creativo e giochi di espressione. • Role play e simulazioni comunicative non verbali in ambito sportivo. • Analisi del comportamento corporeo durante la gara o l'attività cooperativa. • Attività di ascolto corporeo, rilassamento, respirazione, controllo posturale. • Connessioni con arte, teatro, musica e danza (interdisciplinarietà).

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
SICUREZZA, PREVENZIONE E TUTELA DELLA SALUTE	• Riconoscere i fattori di rischio e adottare comportamenti motori sicuri e adeguati in contesti scolastici, sportivi e di vita quotidiana. • Integrare conoscenze scientifiche, stili di vita e pratiche motorie orientate alla promozione della salute psicofisica. • Gestire in autonomia e responsabilità il proprio corpo in funzione preventiva, igienica e posturale. • Comprendere il legame tra attività fisica, benessere, salute pubblica e sostenibilità. • Partecipare consapevolmente ad attività sportive e motorie con attenzione alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza di sé e degli altri.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Principi fondamentali della prevenzione in ambito motorio e sportivo. • Norme di sicurezza nelle attività sportive scolastiche e extrascolastiche. • Corretti stili di vita: alimentazione equilibrata, idratazione, sonno, gestione dello stress. • Igiene personale e ambientale legata alla pratica motoria. • Principi di primo soccorso e gestione di piccoli infortuni (distorsioni, crampi, contusioni). • Prevenzione delle dipendenze e uso consapevole di sostanze e integratori. • Postura, ergonomia e prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche. • Effetti dell'attività fisica sulla prevenzione delle malattie croniche (cardiovascolari, metaboliche, respiratorie).	• Adottare comportamenti adeguati al contesto motorio in termini di sicurezza e prevenzione. • Riconoscere segnali di pericolo o affaticamento e sapere come intervenire. • Applicare semplici tecniche di primo soccorso e gesti salvavita (in accordo con la formazione ricevuta). • Correggere abitudini motorie scorrette e prevenire posture dannose. • Pianificare una routine motoria settimanale orientata al benessere e alla prevenzione. • Riflettere criticamente sulle abitudini personali in termini di salute e stili di vita.

Obiettivi formativi	Contenuti
- Sviluppare un atteggiamento responsabile verso la sicurezza personale e collettiva. - Promuovere la cultura della prevenzione attraverso il movimento e l'educazione motoria. - Acquisire strumenti per riconoscere e correggere comportamenti a rischio per la salute. - Educare alla cura di sé e degli altri attraverso la consapevolezza del proprio corpo. - Rafforzare il legame tra pratica motoria, salute e cittadinanza attiva.	- Educazione posturale e igiene corporea. - Nozioni di anatomia e fisiologia applicate alla prevenzione. - Prevenzione degli infortuni in palestra, nei giochi sportivi e nell'allenamento. - Tecniche di riscaldamento e defaticamento corrette. - Attività pratiche legate alla postura, alla mobilità articolare e alla respirazione. - Protocolli di primo soccorso e comportamento in caso di emergenza. - Educazione alimentare e prevenzione del doping. - Discussione di casi studio reali (infortuni sportivi, stili di vita, uso scorretto del corpo).

RUBRICA DI VALUTAZIONE QUARTO ANNO

	Competenza	Iniziale $5 < V < 6$	Base $6 \leq V \leq 7$	Intermedio $7 < V \leq 8$	Avanzato $8 < V \leq 10$
Gioco, sport e competenze motorie	Esecuzione motoria	Esecuzione incerta di movimenti semplici	Buona esecuzione di movimenti guidati	Coordinazione efficace e adattamento	Schemi motori autonomi e adattamento a situazioni nuove
	Rispetto regole e atteggiamento	Rispetto delle regole solo se sollecitato	Rispetto delle regole in attività note	Rispetto consapevole e partecipazione attiva	Proattività e supporto al gruppo
Corpo, Scienza e Conoscenza	Analisi del corpo in movimento	Conosce solo le strutture anatomiche principali	Descrive correttamente funzioni corporee basilari	Applica conoscenze motorie e fisiologiche nelle attività	Analizza in autonomia schemi motori e parametri fisiologici
	Riflessione e analisi	Riconosce con difficoltà relazioni tra corpo e salute	Collega attività fisica a benessere	Analizza dati corporei in semplici contesti	Valuta criticamente l'efficacia del movimento per la salute

Espressività corporea e Comunicazione non verbale	Espressione corporea	Ha difficoltà a rappresentare emozioni con il corpo	Sperimenta semplici tecniche espressive	Realizza sequenze corporee con finalità comunicative	Comunica efficacemente messaggi complessi attraverso il corpo
	Comunicazione non verbale	Riconosce segnali corporei semplici	Decodifica segnali del corpo nei compagni	Usa la comunicazione non verbale nei giochi sportivi	Integra espressione corporea e relazione interpersonale
Sicurezza, Prevenzione e Tutela della salute	Comportamenti sicuri	Non adotta correttamente le norme di sicurezza	Applica regole basilari durante l'attività	Previene infortuni con comportamenti adeguati	Promuove una cultura della prevenzione nei pari
	Stili di vita e salute	Conosce nozioni teoriche frammentarie	Associa esercizio e salute	Agisce per migliorare la propria condizione	Integra esercizio, alimentazione e benessere psicofisico

Nella valutazione si terrà conto dei progressi in itinere compiuti dagli studenti mediante osservazioni sistematiche relative all'impegno, alla partecipazione attiva, alla socializzazione, al rispetto dei materiali, ai buoni rapporti di collaborazione con i compagni, alla precisione, ai tempi di lavoro, al rispetto delle consegne, all'efficacia dei gesti, alla motivazione e all'entusiasmo nell'affrontare le prove pratiche, i giochi di squadra e al miglioramento delle proprie capacità. Ai fini del riconoscimento delle eccellenze, sarà inoltre valorizzata la partecipazione ai Giochi Studenteschi e, più in generale, ad attività extrascolastiche coerenti con gli obiettivi formativi.

CLASSE QUINTA

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
GIOCO SPORT E COMPETENZE MOTORIE	• Padroneggiare in modo consapevole e responsabile le competenze motorie e tecnico-tattiche acquisite nelle diverse discipline sportive. • Valutare criticamente la propria prestazione e quella altrui, integrando aspetti motori, cognitivi, relazionali e strategici. • Agire in contesti sportivi con atteggiamento etico, collaborativo e regolamentare, nel rispetto delle regole e degli avversari. • Adattare il proprio comportamento motorio in base agli obiettivi del gioco, alle condizioni del contesto e ai compagni. • Riflettere sul significato formativo e culturale dello sport nella vita individuale e sociale.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Principi avanzati di tattica individuale e di squadra negli sport praticati. • Strategie di gioco e adattamento decisionale nelle diverse situazioni competitive. • Regolamenti aggiornati delle discipline sportive affrontate (es. pallavolo, calcio, basket, atletica). • Nozioni di arbitraggio e conduzione dell'attività motoria in sicurezza. • Principi dell'allenamento sportivo avanzato: periodizzazione, carichi, recupero, adattamento. • Il ruolo dello sport nella società: inclusione, benessere, educazione, cittadinanza. • Connessioni tra prestazione motoria e fattori psicologici (motivazione, gestione dell'errore, concentrazione).	• Applicare efficacemente tecniche, schemi motori e tattiche di gioco nei vari contesti. • Interpretare le situazioni di gioco, prendere decisioni rapide ed efficaci. • Agire come leader o cooperare in ruoli funzionali all'interno di una squadra. • Riconoscere i propri punti di forza e debolezza nelle prestazioni motorie e sportive. • Eseguire correttamente attività di arbitraggio e gestione delle regole durante le partite. • Utilizzare modalità di valutazione autonoma (self-assessment) per migliorare la propria prestazione.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Sviluppare una competenza motoria completa, integrata e finalizzata a una pratica sportiva autonoma e responsabile. • Educare a uno stile di vita attivo e consapevole che prosegua oltre l’ambito scolastico. • Rinforzare la capacità di lavorare in gruppo e di gestire dinamiche relazionali e conflittuali in ambito sportivo. • Promuovere il valore educativo dello sport come mezzo di crescita personale e sociale. • Preparare gli studenti a vivere l’attività motoria come risorsa di benessere psico-fisico e di cittadinanza attiva.	• Giochi sportivi individuali e di squadra: approfondimento tecnico-tattico (es. pallavolo, calcio, basket). • Schemi di gioco, strategie di attacco/difesa, ruoli e rotazioni. • Mini-tornei, arbitraggio tra pari, rotazione dei ruoli. • Attività di potenziamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità). • Allenamento funzionale e prevenzione degli infortuni. • Approfondimenti sul significato educativo, sociale e culturale dello sport. • Confronti tra sport agonistico e sport per il benessere: valori, etica, gestione della competizione. • Autovalutazione delle competenze motorie: test pratici e strumenti di valutazione.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
CORPO, SCIENZA E CONOSCENZA	• Comprendere e applicare conoscenze scientifiche relative alla struttura, al funzionamento e all’adattamento del corpo umano in relazione al movimento. • Saper leggere dati e informazioni relativi alla prestazione motoria e sportiva attraverso strumenti di valutazione e monitoraggio. • Integrare elementi di anatomia, fisiologia, biomeccanica e metodologia dell’allenamento nell’analisi del movimento. • Utilizzare consapevolmente le scienze del corpo per migliorare il proprio benessere, la prestazione e la prevenzione. • Riflettere sul corpo come sistema complesso, luogo di conoscenza, identità e relazione

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Fisiologia dell’esercizio fisico: sistemi energetici, risposta acuta e cronica all’allenamento. • Apparato muscolo-scheletrico e adattamenti posturali legati all’attività fisica. • Sistema nervoso e controllo motorio. • Biomeccanica applicata al gesto atletico e agli sport di squadra. • Parametri della prestazione sportiva: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare. • Tecniche e metodi di valutazione funzionale e motoria (test, monitoraggi, strumenti). • Principi dell’allenamento sportivo (sovraccarico, specificità, recupero, periodizzazione). • Influenza dell’attività fisica su metabolismo, apparato cardiovascolare, respiratorio, endocrino	• Riconoscere i principali adattamenti fisiologici derivanti dall’attività fisica. • Saper analizzare un gesto motorio sotto il profilo biomeccanico. • Utilizzare test pratici per valutare capacità condizionali e parametri corporei. • Interpretare dati provenienti da semplici rilevazioni (frequenza cardiaca, soglia, tempi, carichi). • Progettare un piano di lavoro motorio coerente con obiettivi di miglioramento o mantenimento. • Applicare strategie di recupero e prevenzione basate su principi scientifici.

Obiettivi formativi	Contenuti
• Promuovere una visione scientifica del corpo e del movimento. • Educare alla conoscenza di sé attraverso l’osservazione e la comprensione del corpo in azione. • Favorire una pratica motoria consapevole, sicura e autonoma anche oltre l’esperienza scolastica. • Collegare le scienze motorie alle scienze naturali, biologiche e mediche. • Acquisire strumenti di autovalutazione e gestione della performance, spendibili anche in ambito universitario o sportivo.	• Anatomia funzionale: scheletro, muscoli, articolazioni principali. • Funzioni fisiologiche in relazione all’attività motoria: VO₂max, soglia anaerobica, frequenza cardiaca. • Analisi del gesto motorio e sportivo (videoanalisi, osservazione tecnica). • Studio dei carichi e dell’adattamento nel lungo periodo. • Misurazione e valutazione delle capacità motorie: test di Cooper, di Bosco, di salto, di velocità, mobilità articolare. • Riflessione sul corpo come identità personale, culturale e sociale. • Integrazione tra educazione motoria e aspetti scientifici: interdisciplinarietà con biologia, fisica, matematica.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
ESPRESSIVITÀ CORPOREA E COMUNICAZIONE NON VERBALE	• Utilizzare il linguaggio corporeo per comunicare in modo consapevole messaggi, emozioni e stati d’animo. • Interpretare e decodificare gesti e comportamenti motori propri e altrui in contesti sportivi, espressivi, artistici o relazionali. • Produrre forme di comunicazione corporea intenzionale, efficace e coerente con il contesto. • Sviluppare una consapevolezza globale del corpo come strumento di relazione, espressione, identità e cultura. • Riflettere criticamente sul ruolo della comunicazione non verbale nello sport, nella vita sociale e nelle dinamiche interpersonali.

CONOSCENZE	ABILITÀ
• Elementi di comunicazione non verbale: gestualità, mimica, postura, prossemica, contatto visivo. • Linguaggi del corpo in ambito sportivo: segnali intenzionali (gesti tecnici, segnali arbitrali), segnali spontanei (stanchezza, entusiasmo, tensione). • Tecniche di espressione corporea (danza, mimo, teatro, improvvisazione motoria). • Differenze culturali nella comunicazione non verbale. • Il corpo come mezzo espressivo nelle discipline sportive e performative. • Contributo delle neuroscienze alla comprensione dell’empatia e del linguaggio corporeo. • Relazione tra espressione corporea e intelligenza emotiva.	• Riconoscere ed interpretare efficacemente segnali corporei e comportamenti non verbali propri e altrui. • Creare coreografie motorie individuali o di gruppo basate su intenzionalità comunicativa. • Utilizzare l’espressività corporea per rafforzare la coesione di gruppo e la collaborazione. • Integrare linguaggi corporei differenti in situazioni motorie, sportive e relazionali. • Saper modificare intenzionalmente postura, ritmo, spazio e gestualità per ottenere effetti comunicativi diversi. • Valutare il proprio comportamento comunicativo in termini di coerenza, efficacia e consapevolezza.

Obiettivi formativi	Contenuti
- Promuovere la conoscenza del linguaggio del corpo come forma di comunicazione interpersonale e culturale. - Sviluppare consapevolezza emotiva e capacità di espressione attraverso il movimento. - Educare alla gestione delle relazioni e dei conflitti attraverso modalità non verbali efficaci. - Rafforzare l'autostima e la conoscenza di sé attraverso pratiche motorie espressive. - Collegare l'esperienza corporea a competenze trasversali quali empatia, collaborazione, problem solving.	- Laboratori di espressione corporea: teatro fisico, mimo, tecniche di improvvisazione. - Analisi di video sportivi, teatrali e comunicativi per riconoscere segnali non verbali. - Attività motorie per esplorare gli elementi della comunicazione: spazio, tempo, ritmo, intenzione, contatto. - Riflessioni guidate e attività di role playing su empatia, ascolto attivo e lettura del linguaggio del corpo. - Differenze tra linguaggio verbale e non verbale nei contesti educativi, sportivi e sociali. - Analisi delle dinamiche relazionali nei giochi e negli sport attraverso i gesti.

NUCLEO CONCETTUALE	COMPETENZE
SICUREZZA, PREVENZIONE E TUTELA DELLA SALUTE	- Adottare comportamenti responsabili finalizzati alla tutela della salute, al benessere personale e collettivo. - Applicare strategie di prevenzione per ridurre i rischi connessi alla pratica sportiva e all'attività fisica. - Conoscere e rispettare le norme di sicurezza nei contesti scolastici, sportivi e di vita quotidiana. - Riconoscere segnali di sovraccarico psico-fisico e gestire in autonomia il proprio equilibrio mente-corpo. - Collaborare alla promozione di corretti stili di vita e alla diffusione di una cultura della salute.

CONOSCENZE	ABILITÀ
- Principali patologie legate alla sedentarietà, al sovrallenamento e all'errata pratica sportiva. - Sistemi di prevenzione e gestione degli infortuni nello sport e nella vita quotidiana. - Effetti fisiologici dell'attività fisica regolare e dei comportamenti a rischio sulla salute. - Norme igienico-sanitarie legate all'ambiente sportivo (abbigliamento, spogliatoi, alimentazione, idratazione). - Primo soccorso: conoscenze basilari sulle emergenze, RCP (rianimazione cardiopolmonare), defibrillatore (DAE).	- Individuare situazioni potenzialmente pericolose e attuare misure preventive. - Adottare comportamenti corretti per evitare infortuni in ambito sportivo e quotidiano. - Pianificare un'attività fisica equilibrata e sostenibile nel tempo, tenendo conto dei carichi di lavoro e dei tempi di recupero. - Applicare protocolli base di primo intervento in caso di emergenza. - Collaborare attivamente in attività di promozione della salute e della sicurezza. - Valutare criticamente i propri stili di vita, apportando eventuali modifiche migliorative.

• Normative nazionali e internazionali sulla tutela della salute in ambito sportivo (certificazione medica, fair play, antidoping). • Elementi di educazione alimentare, prevenzione delle dipendenze, gestione dello stress. • Ruolo delle istituzioni nella promozione della salute (OMS, Ministero della Salute, scuola).	• Conoscere e diffondere pratiche legate al benessere fisico e mentale.
--	---

Obiettivi formativi	Contenuti
• Consolidare l’educazione alla salute come dimensione permanente della vita. • Sviluppare consapevolezza circa i rischi legati a stili di vita non salutari e alla pratica sportiva scorretta. • Educare alla responsabilità individuale e collettiva nella promozione del benessere. • Rafforzare l’autonomia decisionale in relazione alla cura di sé e alla gestione del corpo. • Integrare conoscenze scientifiche e comportamenti pratici per una vita attiva e sicura.	• Analisi dei rischi nella pratica sportiva e prevenzione degli infortuni. • Il ruolo dell’attività fisica nella prevenzione di patologie croniche (cardiovascolari, metaboliche, osteoarticolari). • Comportamenti a rischio: sedentarietà, doping, abuso di sostanze, stress e sovrallenamento. • Tecniche di rilassamento e gestione dello stress (respirazione, mindfulness, stretching consapevole). • Corretti stili di vita: attività motoria, alimentazione, igiene, ritmo sonno-veglia. • Procedure di sicurezza nella gestione di attrezzature e ambienti sportivi. • Nozioni base di primo soccorso e uso del DAE. • Approccio critico alle informazioni sulla salute veicolate dai media.

RUBRICA DI VALUTAZIONE QUINTO ANNO

	Competenza	Iniziale 5<V≤6	Base 6≤V≤7	Intermedio 7<V≤8	Avanzato 8<V≤10
Gioco, sport e competenze motorie	Esecuzione motoria	Esecuzione incerta di movimenti semplici	Buona esecuzione di movimenti guidati	Coordinazione efficace e adattamento	Schemi motori autonomi e adattamento a situazioni nuove
	Rispetto regole e atteggiamento	Rispetto delle regole solo se sollecitato	Rispetto delle regole in attività note	Rispetto consapevole e partecipazione attiva	Proattività e supporto al gruppo

Corpo, Scienza e Conoscenza	Analisi del corpo in movimento	Conosce solo le strutture anatomiche principali	Descrive correttamente funzioni corporee basilari	Applica conoscenze motorie e fisiologiche nelle attività	Analizza in autonomia schemi motori e parametri fisiologici
	Riflessione e analisi	Riconosce con difficoltà relazioni tra corpo e salute	Collega attività fisica a benessere	Analizza dati corporei in semplici contesti	Valuta criticamente l'efficacia del movimento per la salute
Espressività corporea e Comunicazione non verbale	Espressione corporea	Ha difficoltà a rappresentare emozioni con il corpo	Sperimenta semplici tecniche espressive	Realizza sequenze corporee con finalità comunicative	Comunica efficacemente messaggi complessi attraverso il corpo
	Comunicazione non verbale	Riconosce segnali corporei semplici	Decodifica segnali del corpo nei compagni	Usa la comunicazione non verbale nei giochi sportivi	Integra espressione corporea e relazione interpersonale
Sicurezza, Prevenzione e Tutela della salute	Comportamenti sicuri	Non adotta correttamente le norme di sicurezza	Applica regole basilari durante l'attività	Previene infortuni con comportamenti adeguati	Promuove una cultura della prevenzione nei pari
	Stili di vita e salute	Conosce nozioni teoriche frammentarie	Associa esercizio e salute	Agisce per migliorare la propria condizione	Integra esercizio, alimentazione e benessere psicofisico

Nella valutazione si terrà conto dei progressi in itinere compiuti dagli studenti mediante osservazioni sistematiche relative all'impegno, alla partecipazione attiva, alla socializzazione, al rispetto dei materiali, ai buoni rapporti di collaborazione con i compagni, alla precisione, ai tempi di lavoro, al rispetto delle consegne, all'efficacia dei gesti, alla motivazione e all'entusiasmo nell'affrontare le prove pratiche, i giochi di squadra e al miglioramento delle proprie capacità. Ai fini del riconoscimento delle eccellenze, sarà inoltre valorizzata la partecipazione ai Giochi Studenteschi e, più in generale, ad attività extrascolastiche coerenti con gli obiettivi formativi.