



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
CENTRO SERVIZI AMMINISTRATIVI – UFFICIO VI AMBITO TERRITORIALE DI ROMA
LICEO CLASSICO E LINGUISTICO STATALE

ARISTOFANE

Via Monte Resegone,3 - 00139 Roma

☎ 06121125005 ✉ rmpc200004@istruzione.it

Cod. Scuola RMPC200004 – C.f. 80228210581

Distretto XII - 3° Municipio – Ambito Territoriale IX
rmpc200004@pec.istruzione.it- U.R.L. www.liceoaristofane.gov.it

PROGETTAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2024-2025

COORDINATORI: prof.ssa Alessandra Vetta

Docenti:

prof.ssa Lucia Brongo

prof.ssa Maria Alexandra Bardi

prof.ssa Marta Giangrande

prof.ssa Antonella Corsini

prof.ssa Paola Ferretti

prof.ssa Francesca Iuliano

prof.ssa Rosetta Rufo

prof.ssa Alessandra Vetta

OBIETTIVI DIDATTICI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

CURRICOLO VERTICALE			
anno	Competenze	Abilità	Conoscenze
I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. 2. Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando semplici schemi motori anche con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. 3. Comprendere e produrre consapevolmente messaggi non verbali, decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui. 4. Praticare in modo adeguato l'attività motoria e sportiva, partecipando allo svolgimento delle attività e dei giochi sportivi proposti, riconoscendone la valenza positiva ai fini del benessere personale e 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riconoscere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento muscolare. Rilevare il battito cardiaco a riposo e sotto sforzo. Assumere e mantenere posture corrette. Controllare i movimenti nei diversi piani dello spazio. 2. Utilizzare semplici schemi motori in situazioni variate. Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali. 3. Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale. 4. Adattarsi a regole e spazi differenti. Eseguire correttamente i fondamentali individuali di base degli sport proposti. Praticare in forma globale i vari giochi proposti. Applicare le principali regole degli sport praticati. 5. Rispettare le regole in palestra e negli spazi esterni. Utilizzare in modo appropriato le attrezzature sportive e il materiale scolastico. Rispettare i docenti e i compagni mantenendo un comportamento collaborativo e responsabile. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore. Cenni sui principali paramorfismi ed isomorfismi. Le fasi della respirazione. Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro. 2. Le capacità motorie condizionali e coordinative. 3. Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale. 4. I fondamentali individuali e di squadra degli sport proposti. La terminologia e le principali regole degli sport praticati. 5. I principi fondamentali della sicurezza in palestra e negli spazi annessi ad essa. 6. Conoscere ed acquisire sani stili di vita e corretti atteggiamenti posturali. Il movimento come prevenzione. Il valore dei diversi ambienti come patrimonio della comunità. Le attività motorie adatte ai diversi ambienti. 7. Principi e pratica del fair play

	<p>dell'acquisizione di corretti stili di vita.</p> <p>5. Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente. Orientarsi in contesti diversificati. Recuperare un rapporto corretto con l'ambiente.</p>	<p>Utilizzare un abbigliamento consono alle attività sportive.</p>	
--	--	--	--

<p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. 2. Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando gradualmente schemi motori più complessi anche con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. 3. Comprendere e produrre consapevolmente messaggi non verbali, decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui. 4. Praticare in modo adeguato l'attività motoria e sportiva, partecipando allo svolgimento delle attività e dei giochi sportivi proposti, riconoscendone la valenza positiva ai fini del benessere personale e dell'acquisizione di corretti stili di vita. <p>Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità nei compiti di arbitraggio e di giuria.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente. Orientarsi in contesti diversificati. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riconoscere la differenza tra stiramento, contrazione e rilascio muscolare. Rilevare il battito cardiaco a riposo e sotto sforzo. Assumere e mantenere posture corrette. Controllare i movimenti nei diversi piani dello spazio. Utilizzare il lessico specifico della disciplina. 2. Utilizzare schemi motori via via più complessi in situazioni variate. Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali. Controllare e dosare l'impegno in relazione alla prova. 3. Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale. 4. Adattarsi a regole e spazi differenti. Eseguire correttamente i fondamentali individuali di base degli sport proposti. Praticare in forma globale i vari giochi proposti. Applicare le principali regole degli sport praticati e riconoscere i gesti arbitrari. 5. Rispettare le regole in palestra e negli spazi esterni. Adattare l'attività fisica all'ambiente. Utilizzare in modo appropriato le attrezzature sportive e il materiale 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore. Cenni sui principali paramorfismi ed isomorfismi. Le fasi della respirazione. Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro. Linguaggio specifico della disciplina. 2. Le capacità motorie condizionali e coordinative. 3. Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale. 4. I fondamentali individuali e di squadra degli sport proposti. La terminologia e le principali regole degli sport praticati. I gesti arbitrari degli sport maggiormente praticati. 5. I principi fondamentali della sicurezza in palestra e negli spazi annessi ad essa. Conoscere ed acquisire sani stili di vita e corretti atteggiamenti posturali. Il movimento come prevenzione. Il valore dei diversi ambienti come patrimonio della comunità. Le attività motorie adatte ai diversi ambienti.
-----------	---	---	--

	<p>Proseguire un rapporto corretto con l'ambiente.</p>	<p>scolastico. Rispettare i docenti e i compagni mantenendo un comportamento collaborativo e responsabile. Utilizzare un abbigliamento consono alle attività sportive.</p>	<p>Nozione di base di Educazione Alimentare</p> <p>6. Principi e pratica del fair play</p>
III-IV	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi. 2. Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. 3. Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le proprie attitudini (ruolo) e applicando strategie efficaci individuali e di squadra in situazioni problematiche. 4. Osservare ed interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica. 5. Prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. 6. Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria ed altrui incolumità. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori. Eseguire schemi motori semplici e complessi. Riconoscere le principali capacità coordinative e condizionali coinvolte nei diversi movimenti. Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse e non abituali. 2. Adeguare l'intensità del lavoro alla durata della prova. Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione. 3. Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali. Partecipare e collaborare per il raggiungimento di uno scopo comune. 4. Trasferire valori culturali e atteggiamenti personali appresi in campo motorio in altre sfere della vita. 5. Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. 6. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria ed altrui durante le esercitazioni. Rispettare le regole e i turni che 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacità condizionali e coordinative semplici e complesse. 2. Cenni sulle variazioni fisiologiche indotte dalle differenti attività sportive. 3. Principi tattici di base degli sport praticati. I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie per ricoprire ogni ruolo. 4. L'aspetto educativo, sociale ed inclusivo dello sport. Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali. Trasferire ed utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo. 5. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. 6. Nozioni di pronto soccorso. Le caratteristiche delle attrezzature per praticare l'attività sportiva.

		<p>consentono un lavoro sicuro. Utilizzare in modo appropriato le attrezzature sportive. Indossare abbigliamento idoneo alla pratica sportiva adattandolo alle condizioni ambientali.</p>	<p>7. Principi e pratica del fair play</p>
V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sviluppare una attività motoria complessa adeguata alla propria maturazione personale. 2. Conoscere ed applicare i giochi sportivi proposti. Affrontare il confronto agonistica con etica corretta, con rispetto delle regole e fairplay. 3. Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute, intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva. 4. Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive nei diversi ambiti. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività motorie affrontate. Progettare ed eseguire esercizi e sequenze motorie a corpo libero con piccoli o grandi attrezzi. 2. Assumere ruoli all'interno di un gruppo. Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità. Rielaborare e riprodurre gesti motorici complessi. Applicare e rispettare le regole. Rispettare l'avversario. Fornire aiuto ed assistenza responsabile durante l'attività dei compagni. Collaborare e partecipare attivamente. 3. Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero. Intervenire in caso di piccoli traumi. Saper intervenire in caso di emergenza. 4. Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti adattando abbigliamento ed attrezzature. Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percezione di sé e delle proprie capacità motorie ed espressive. 2. Le regole degli sport praticati. Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati. 3. I rischi della sedentarietà. Il movimento come elemento di prevenzione. Il codice comportamentale del Primo Soccorso. Nozione di base di Educazione Alimentare 4. Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. 5. Principi e pratica del fair play

**CURRICOLO
VERTICALE**
(standard minimi)

anno	Competenze	Abilità	Conoscenze
I I I	<ul style="list-style-type: none"> - Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica - Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità - Imparare a riconoscere le proprie abilità - Esercitare la pratica motoria sportiva - Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva - Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzatura specifiche della disciplina - Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri 	<ul style="list-style-type: none"> - Rielaborare schemi motori semplici - Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata - Applicare le regole di base degli sport proposti - Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro - Interagire all'interno del gruppo - Collaborare e partecipare attivamente alle lezioni rispettando i ruoli dei docenti e dei compagni - Rispettare le regole - Aiutare i compagni in difficoltà 	<ul style="list-style-type: none"> - I concetti essenziali relativi all'attività motoria e sportiva (conoscere il proprio corpo, le capacità motorie e le attività motorie di base) - Linguaggio del corpo - I fondamentali di base degli sport praticati a scuola e il loro regolamento - I principi fondamentali sulla sicurezza - Principi e pratica del fair play
III IV	<ul style="list-style-type: none"> - Adattare le proprie abilità alle differenti proposte motorie - Praticare in modo adeguato l'attività motoria e sportiva riconoscendone la valenza positiva ai fini del benessere personale e all'acquisizione di corretti stili di vita - Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica - Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Svolgere attività di diversa durata ed intensità riconoscendo le variazioni fisiologiche che esse comportano - Organizzare, anche in maniera assistita, le proprie conoscenze e capacità al fine di produrre semplici sequenze motorie - Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità - Svolgere funzioni di giuria ed arbitraggio durante il gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Le regole degli sport praticati a scuola - Riconoscere le finalità degli esercizi proposti - Nozioni di base di anatomia - I principi fondamentali sulla sicurezza - Principi e pratica del fair play

V	<ul style="list-style-type: none">- Collaborare nell'organizzazione della lezione- Essere consapevoli dell'importanza	<ul style="list-style-type: none">- Osservare con senso critico fenomeni connessi al mondo dello sport	<ul style="list-style-type: none">- Terminologia specifica della disciplina- Differenti tipologie di esercizi- Le regole dei giochi sportivi praticati a
---	--	--	--

	<p>che riveste la pratica dell'attività motoria e sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adottare stili comportamentali improntati al fair play - Osservare e valutare I fenomeni connessi al mondo dello sport nell'attuale contesto socio-culturale 	<ul style="list-style-type: none"> - Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio - Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative nei vari ambiti motori - Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione in ogni ambito. - Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente 	<p>scuola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concetti essenziali per un corretto esano stile di vita - Gli effetti positivi dell'attività fisica - I principi fondamentali sulla sicurezza - Principi e pratica del fair play
--	---	---	---

NODI TEMATICI PLURIDISCIPLINARI	
1° anno	<p>Atteggiamenti e posizioni fondamentali dell'attività motoria Il Linguaggio del corpo Rispetto delle regole e dell'ambiente Principali nozioni di primo soccorso</p>
2° anno	<p>Le capacità motorie: coordinative e condizionali Educazione alla salute e ai corretti stili di vita</p>
3° anno	<p>Cenni di anatomia. Sistemi e apparati</p>
4° anno	<p>Nozioni di primo soccorso: approfondimenti Cenni di fisiologia: meccanismi di produzione energetica</p>
5° anno	<p>I principi di una buona alimentazione Le Olimpiadi nella storia Olimpiadi e Paralimpiadi moderne</p>

METODOLOGIE

La disciplina si basa sull'integrazione costante di saperi in termini di conoscenze e di abilità pratiche. Dal punto di vista metodologico, il **saper fare** si sviluppa attraverso la costruzione di un percorso individuale che, partendo dagli schemi di base, arriva nella sua applicazione pratica ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici e delle abilità motorie generali. Il **sapere** è rappresentato dalla consapevolezza del percorso di sviluppo motorio, coniugando conoscenze teoriche, collegamenti interdisciplinari e processi metacognitivi che conducono alla "conoscenza di sé".

La presa di coscienza e la conseguente consapevolezza dell'allievo, anche se esercitate solo in occasione dell'apprendimento di una specifica abilità, possono diventare un modello generale di trasferimento di conoscenze e capacità atte a promuovere la costruzione di adeguati stili di vita.

Sarà quindi importante per lo studente acquisire esperienze e cercare soluzioni e modalità personali di apprendimento accettando l'errore (*problem solving*); si potrà facilitare la comprensione e l'osservazione dell'attività incoraggiando l'allievo a scoprire le modalità di adattamento e la soluzione del compito, accentuando come strategia didattica alcuni aspetti come, ad esempio, l'uso della voce e di segnali uditivi di vario genere, l'utilizzo di chiari punti di riferimento spazio-temporali, indicazioni tecniche precise, tecniche di *modeling*.

L'approccio avverrà attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività avverranno:

- con lezioni frontali;
- con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti;
- con osservazione diretta finalizzata;
- secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal semplice al complesso, dal facile al difficile;
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi;
- attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Per la parte teorica oltre all'uso del testo in adozione si ricorrerà a materiale digitale.

Ogni docente potrà autonomamente decidere la scansione temporale dei moduli scelti.

Per gli studenti esonerati dalle attività pratiche saranno previste attività di arbitraggio e giuria e prove teoriche su argomenti inerenti la disciplina.

Risorse e strumenti

Palestre, campi polivalenti esterni, palestra, tutti gli spazi esterni pertinenti della scuola, eventuali impianti esterni individuati, attrezzature sportive, testi, tecnologie, piattaforme in uso nella scuola e RE.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

1. Valutazione scrutini

Scrutinio intermedio del primo trimestre: voto unico

Scrutinio finale: voto unico

2. Numero di prove

Per quanto riguarda le tipologie e il numero di verifiche per periodo si propongono una o due prove nel primo trimestre e almeno due prove nel secondo pentamestre. Una delle prove nel corso di ciascun periodo può essere orale o scritta a scelta del docente. Ciascun insegnante deciderà la tipologia di prove in base alle proprie strategie didattiche, ai problemi di tipo logistico, al numero degli studenti e alle ore a disposizione per classe.

3. Tipologia di verifiche e criteri di valutazione

Osservazione attenta e sistematica dei comportamenti individuali e collettivi. La valutazione sarà redatta tramite prove fisico motorie, attitudinali e cognitive, facendo anche uso di questionari. I risultati conclusivi terranno sempre conto delle condizioni di partenza dell'allievo/a e dei miglioramenti ottenuti. Si valuteranno, anche in caso di attività esclusivamente a distanza: le abilità e le competenze motorie, le conoscenze teoriche attraverso prove teorico-pratiche; attraverso l'osservazione sistematica si valuteranno: l'impegno, la partecipazione, la correttezza e la puntualità nella consegna dei lavori assegnati.

La valutazione motoria comprenderà:

- test motori specifici
- esecuzione tecnica del gesto richiesto
- l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva
- la qualità della partecipazione e dell'impegno dimostrati alle lezioni e ad altre eventuali manifestazioni sportive organizzate dalla scuola o Campionati Studenteschi.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- partecipazione alle attività proposte
- interesse per le attività proposte
- rispetto delle regole
- collaborazione con compagni.

Per quanto riguarda la valutazione numerica sarà adottata in accordo con i colleghi di dipartimento la sottostante valutazione numerica da 4 a 10:

Indicatori → Descrittori ↓	Conoscenze teoriche	Capacità e abilità motorie	Competenze tattiche	Impegno partecipazione correttezza
4 < 4 Gravemente insufficiente	Dimostra conoscenze lacunose e confuse.	Realizza con difficoltà semplici richieste motorie.	Incerta l'applicazione di tecniche e tattiche elementari.	Scarsissimi impegno e partecipazione.
5 Insufficiente	Dimostra conoscenze settoriali.	Utilizza gli schemi motori di base in modo meccanico.	Modesta l'applicazione di tecniche e tattiche adeguate.	Superficiali l'impegno, e la partecipazione.
6 Sufficiente	Dimostra conoscenze accettabili anche se piuttosto superficiali.	Utilizza gli schemi motori di base con sufficiente disinvoltura ed efficacia motoria.	Applica una tecnica adeguata in condizioni tattiche elementari e ripetitive.	Sufficienti l'impegno, la partecipazione e la correttezza.
7 Discreto	Dimostra un discreto livello di conoscenze.	Utilizza schemi motori complessi in modo meccanico e abbastanza sicuro.	Esprime un discreto livello tecnico operativo proponendo schemi tattici poco elaborati.	Discreti l'impegno, la partecipazione e la correttezza.
8 Buono	Dimostra un buon livello di conoscenze.	Utilizza schemi motori complessi in modo sicuro e con disinvoltura motoria.	Esprime un buon livello tecnico operativo proponendo schemi tattici adeguati alle situazioni.	Buoni e costanti l'impegno, la partecipazione e la correttezza.
9-10 Ottimo	Dimostra conoscenze complete e Approfondite ed è in grado di effettuare collegamenti.	Realizza ed utilizza abilità motorie in modo personale, produttivo ed autonomo.	Applica la tecnica acquisita in modo preciso, tatticamente personale ed efficace.	Ottimi l'impegno, la partecipazione, la correttezza e la collaborazione.
PERCORSI DI ARRICCHIMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA (progetti dipartimentali) *				

- La Corsa di Miguel;
- Tutelare e proteggere la vita in collaborazione con la C.R.I.: "Sicurezza on the road"

Condizioni organizzative

Il progetto "Sicurezza on the road" verrà svolto nel pentamestre nelle classi seconde per 2 ore ciascuna.

PROMOZIONE DELLE ECCELLENZE

Premiazione di fine anno delle studentesse e degli studenti che si sono distinti in ambito sportivo.

ATTIVITA' DI RECUPERO

1. Attività di recupero integrate nell'attività curricolare

Il recupero avverrà in itinere. L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità degli alunni/e interessati: esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di un compagno, diminuzione temporanea del carico.

2. Attività di sostegno agli alunni con bisogni educativi speciali eventualmente presenti

Verranno valutati in sede di Consiglio di Classe gli interventi più opportuni da adottare per gli alunni BES e DSA.

PIANO DI FORMAZIONE

Il piano di formazione e di aggiornamento si avvarrà delle iniziative specifiche individuali o di quelle proposte dalla scuola o dal MIUR.

DOCUMENTAZIONE, PUBBLICIZZAZIONE E VALORIZZAZIONE DI BUONE PRATICHE

Sensibilizzazione degli studenti ad una cultura sportiva e acquisizione di corretti stili di vita attraverso la partecipazione a manifestazioni sportive di particolare interesse organizzate dalla scuola, dalle Federazioni sportive e da Enti di promozione sportiva riconosciuti, svolte anche in orario extracurricolare.