



LICEO SCIENTIFICO STATALE "ALESSANDRO ANTONELLI"

Via Toscana, 20 – 28100 NOVARA

☎ 0321-465480/458381

✉ nops010004@istruzione.it

PEC: nops010004@pec.istruzione.it

☎ <http://www.liceoantonelli.novara.edu.it> C.F. 80014880035 – Cod.Mecc. NOPS010004

LICEO SCIENTIFICO INDIRIZZO SPORTIVO

ANNO SCOLASTICO 2023-24

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

DISCIPLINE SPORTIVE

Prof. Comazzi Daniele

Prof.ssa Donati Roberta

Prof. Franco Grassi

Prof.ssa Guglielmetti Luisa

Prof.ssa Piasentà Barbara

Novara, 9 ottobre 2023

Discipline sportive

Indicazioni generali

L'insegnamento delle discipline sportive è volto all'approfondimento teorico-pratico di più discipline sportive all'interno del quadro culturale del Liceo Scientifico Sportivo.

Esso concorre alla formazione degli studenti in una età caratterizzata da rapidi cambiamenti psico-fisici e da una sensibile disomogeneità, sia in relazione alle differenze esistenti tra i diversi sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

La programmazione degli interventi didattico-educativi prevede l'affinamento delle condotte motorie, il raggiungimento di un'adeguata padronanza dei fondamentali tecnici degli sport affrontati, non solo in termini di abilità, ma anche di conoscenza della letteratura scientifica e tecnica.

Finalità educative

- 1) Favorire lo sviluppo armonico dell'adolescente, agendo in forma privilegiata sull'area corporea attraverso le attività sportive.
- 2) Stimolare ed orientare le attività personali nei confronti delle attività sportive in modo che diventino elementi caratterizzanti dello stile di vita
- 3) Approfondire e consolidare la conoscenza degli aspetti fisiologici, tecnici e tattici caratterizzanti le attività sportive e le metodologie di allenamento.

Competenze

Per ciascuna attività sportiva proposta sono state individuate le competenze descritte in termini di abilità e conoscenze nelle schede di programmazione allegate per ciascun anno di corso.

Modalità di verifica

Per il controllo in itinere del processo di apprendimento sono previste verifiche formative attraverso domande, esercitazioni libere e strutturate.

Per quanto riguarda le verifiche sommative sono previsti test motori e prove pratiche strutturate per la valutazione del raggiungimento degli obiettivi operativi e prove di verifica di conoscenza scritte e/o orali.

Sono previste, nel biennio, per ciascun periodo almeno tre verifiche sommative, di cui almeno una teorica. Nel triennio le verifiche saranno almeno due per ogni quadrimestre.

Nelle classi ad indirizzo sportivo la valutazione del primo quadrimestre e quella finale sarà frutto della media matematica tra la valutazione delle prove pratiche e di quelle teoriche.

Criteri di valutazione

Nelle tabelle allegate alle schede di programmazione vengono indicate le modalità di verifica e i descrittori della valutazione.

Per gli allievi esonerati parzialmente, temporaneamente o totalmente dalle esercitazioni pratiche, la valutazione terrà conto solo degli aspetti non pratici (conoscenza, partecipazione e competenze relazionali).

Nelle classi ad indirizzo sportivo la valutazione del primo quadrimestre e quella finale sarà frutto della media matematica tra la valutazione delle prove pratiche e di quelle teoriche.

Nel caso di alunni con BES e alunni del Progetto "Studente-atleta", i criteri di valutazione terranno conto dei Bisogni speciali formalizzati nei PDP, PEI o PFP.

CRITERI PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI CONOSCENZA

CRITERI	INDICATORI	LIVELLI	VOTO	VOTO
Contenuto	Individua in modo completo le richieste e riporta informazioni corrette, complete e approfondite	avanzato	9-10	
	Individua le richieste e riporta in maniera pertinente le informazioni essenziali	intermedio	7-8	
	Individua le richieste in maniera parziale e riporta alcune informazioni essenziali	base	6	
	Individua in maniera approssimativa le richieste	parziale	5	
	Non individua le richieste e riporta scarse informazioni non organiche	non raggiunto	2-4	
Competenza linguistica	Accuratezza ed efficacia espositiva. Uso corretto del linguaggio specifico, registro appropriato	avanzato	5	
	Esposizione nel complesso corretta e uso di lessico specifico e registro appropriati	intermedio	4	
	Esposizione poco curata e a tratti insicura; lessico non sempre appropriato	base	3	
	Esposizione non curata e lacunosa	parziale	2,5	
	Lessico non appropriato	non raggiunto	1-2	
Competenza strutturale	Contenuti strutturati in modo pienamente organico e coerente (rispetto della gerarchia dei contenuti e discorso articolato con piena padronanza dei nessi logici)	avanzato	5	
	Contenuti strutturati in successione chiara, lineare e ordinata	intermedio	4	
	Contenuti strutturati in modo parzialmente organico	base	3	
	Contenuti strutturati in modo disorganico con contraddizioni logiche e/o disordine nell'esposizione	parziale	2,5	
	Contenuti strutturati in modo incoerente e disorganico con contraddizioni logiche e disordine nell'esposizione	non raggiunto	1-2	
	Voto			

Modalità di recupero

Il recupero di conoscenze ed abilità, se necessario, sarà svolto in itinere o mediante studio individuale o mediante la consegna di esercitazioni aggiuntive. Le verifiche saranno preparate attraverso prove pratiche, scritte o orali secondo le abilità da verificare e le modalità stabilite da ogni insegnante.

Contenuti

Vengono sinteticamente presentati e motivati nella scheda “Planning attività sportive” e descritti nelle schede di programmazione allegate.

Indicazioni metodologiche

Apprendimento in forma analitica e globale; rinforzo costante degli aspetti motivazionali riguardanti l’attività fisico-sportiva; valorizzazione delle attitudini personali; utilizzo della didattica laboratoriale e del lavoro di gruppo come metodologia privilegiata.

Nel caso di alunni con BES e alunni del Progetto “Studente-atleta” , la programmazione e le indicazioni metodologiche terranno conto dei Bisogni speciali formalizzati nei PDP,PEI o PFP.

Strumenti di lavoro

Le lezioni si svolgeranno negli spazi della scuola e nell'area sportiva outdoor interne ed esterne all’istituto oltre che al Palazzetto Palaverdi e nelle strutture convenzionate.

Alcune delle attività potranno essere svolte nelle ore di scienze motorie sulla base della disponibilità degli esperti esterni.

I libri di testo in adozione verranno utilizzati come supporto ai momenti di approfondimento teorico.

In alcune unità di apprendimento potranno rendersi necessarie fotocopie, schede e materiale integrativo. Si prevede inoltre l’utilizzo dell’aula per le lezioni teoriche .

Attività integrative al curriculum ed extra-curricolari

Al fine di integrare e valorizzare l’azione didattica sono stati programmati, nelle ore curricolari, incontri con esperti delle discipline affrontate (Progetto di ampliamento dell’offerta formativa LISS).

Sono inoltre previste le attività del Centro Sportivo Scolastico, descritte nel Progetto Sport dell’Istituto, se tale progetto sarà attivato.

Nell’ambito di ulteriore ampliamento dell’offerta formativa viene proposto il progetto “Festival dello sport di Trento”, Campionati nazionali LISS di Orienteering di Policoro, e Progetto attività Outdoor.

Programmazione didattica curricolare con ampliamento dell'offerta formativa "Progetto LISS"

Materia: Discipline Sportive

A.S. 2022/2023

Classe 1^B - 1^C

Planning attività sportive

- Scheda di programmazione atletica leggera
- Scheda di programmazione orienteering
- Scheda di programmazione nuoto
- Scheda di programmazione pattinaggio
- Scheda di programmazione pallavolo
- Scheda di programmazione rugby

Atletica leggera	Docenti interni	Settembre/Ottobre/Aprile/Maggio
Orienteering	Docenti interni -Torino Fiso	Settembre- Maggio
Nuoto	Struttura ed esperti esterni	Novembre Dicembre
Pattinaggio	GSR San Giacomo Novara	Marzo/Aprile
Pallavolo	Docenti interni	Marzo/Aprile
Rugby	Struttura ed esperti esterni ASD Amatori	Maggio

ATLETICA LEGGERA

Competenze attese

Competenze specifica: competenza gioco-sport / atletica leggera

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.N. 5/03/2013): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici e di apprendimento – sport individuali – Atletica leggera: 100 m., getto del peso, salto in lungo*
- Linee guide ministeriali 2010 *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere il campo di atletica
- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le principali tecniche esecutive delle discipline affrontate
- Conoscere i principali metodi di allenamento delle specialità proposte

Abilità:

- Praticare le specialità di: corsa di mezzofondo, getto del peso, salto in lungo
- Applicare le tecniche principali
- Riconoscere gli errori esecutivi durante le esercitazioni
- Sperimentare i principali metodi di allenamento delle specialità proposte
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con gli allievi.

ORIENTEERING

Competenze attese

Competenze specifica: competenza gioco-sport / orienteering

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.N. 5/03/2013): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici e di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010 *Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico*

Conoscenze:

- Conoscere le norme di sicurezza delle attività sportive in ambiente naturale
- Conoscere le principali caratteristiche dell'attività, la terminologia e le regole
- Conoscere le informazioni fondamentali riguardo la specificità dell'esercizio fisico e dei programmi di allenamento

- Conoscere l'utilizzo di base degli strumenti specifici

Abilità:

- Orientarsi in un ambiente conosciuto
- Orientarsi in un ambiente nuovo
- Orientarsi utilizzando gli strumenti specifici
- Praticare in forma globale una gara di orienteering
- Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, in relazione alla specificità dell'esercizio

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti di verifica delle conoscenze acquisite e delle abilità, analisi delle schede di rilevazione della gara, osservazione dell'insegnante, comunicazione della valutazione e confronto con gli allievi.

NUOTO

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / nuoto

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuali – Nuoto*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le tecniche esecutive dei 4 stili
- Conoscere i principali metodi di allenamento del nuoto

Abilità:

- Eseguire i fondamentali: crawl, dorso, rana, delfino
- Applicare le tecniche principali
- Riconoscere gli errori esecutivi durante le esercitazioni
- Sperimentare i principali metodi di allenamento
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

PATTINAGGIO

Competenze attese

Competenze specifica: competenza gioco-sport / pattinaggio

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.N. 5/03/2013): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici e di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010 *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere le principali norme di sicurezza relative al pattinaggio
- Conoscere le caratteristiche fondamentali della disciplina
- Conoscere la tecnica esecutiva dei fondamentali

Abilità:

- Sperimentare lo schema motorio del pattinaggio
- Ricercare le soluzioni adeguate per spostarsi in modo sicuro e tecnicamente corretto
- Relazionarsi e collaborare con i compagni
- Eseguire i fondamentali tecnici proposti

Verifiche e valutazione

Compito di verifica delle competenze pratiche: osservazione della performance; analisi dell'osservazione, comunicazione della valutazione e confronto con gli allievi

PALLAVOLO

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / pallavolo

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia, il regolamento e i gesti arbitrali
- Conoscere le principali tecniche e tattiche
- In situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva, conoscere e osservare le regole del fairplay

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- Applicare le tecniche e le tattiche principali
- Praticare il gioco in forma globale
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità, anche in compiti di arbitraggio
- Riconoscere falli ed infrazioni durante le esercitazioni e il gioco
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sportiva

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti. Osservazione dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione delle schede di valutazione. Analisi delle schede di valutazione, dei questionari di conoscenza, comunicazione della valutazione e confronto con gli allievi

RUGBY

Competenze attese

Competenze specifica: competenza gioco-sport / rugby

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.N. 5/03/2013): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici e di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010 *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere il campo di gioco e i fondamenti storici
- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le principali tecniche esecutive della disciplina affrontate
- Conoscere i principali metodi di allenamento delle specialità proposte

Abilità:

- Praticare le tecniche fondamentali
- Sviluppare le capacità motorie di coordinazione e forza
- Riconoscere gli errori esecutivi durante le esercitazioni
- Sperimentare i principali metodi di allenamento delle specialità proposte
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con gli allievi

Programmazione didattica curricolare con ampliamento dell'offerta formativa "Progetto LISS"

Materia: Discipline Sportive

A.S. 2023/2024

Classe 2^B 2^C

Planning attività sportive

- Scheda di programmazione atletica leggera
- Scheda di programmazione orienteering
- Scheda di programmazione ginnastica artistica
- Scheda di programmazione calcio
- Scheda di programmazione tennistavolo

ATTIVITÀ SPORTIVE	COLLABOR. ESTERNE	PERIODO DI ATTUAZIONE
Atletica leggera	Docente interno	Settembre-Novembre- Dicembre- Maggio
Orienteering	Docente interno + uscita didattica di formazione sportiva	Ottobre
Ginnastica artistica	Docente interno +Esperto	Novembre- Dicembre
Calcio	Docente interno + esperto Progetto federale	Aprile-Maggio
Tennistavolo	Docenti-esperto esterno ASD Regaldi Novara	Febbraio -Marzo

ATLETICA LEGGERA

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / atletica leggera

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuali – Atletica leggera: corse di velocità, salto in alto, salto in lungo*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le principali tecniche esecutive delle discipline affrontate
- Conoscere i principali metodi di allenamento delle corse di velocità
- Conoscere ed applicare la tecnica corretta della partenza dai blocchi
- Conoscere l'evoluzione storica delle tecniche di salto in alto e salto in lungo

Abilità:

- Eseguire le specialità delle corse di velocità, del salto in lungo, del salto in alto (stile Fosbury)
- Applicare le tecniche principali
- Riconoscere le infrazioni e gli errori più comuni durante le esercitazioni
- Sperimentare i principali metodi di allenamento delle corse di velocità
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni.

Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con gli allievi

ORIENTEERING

Competenze attese

Competenze specifica: competenza gioco-sport / orienteering

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.N. 5/03/2013): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici e di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010 *Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico*

Conoscenze:

- Conoscere le norme di sicurezza delle attività sportive in ambiente naturale
- Conoscere le principali caratteristiche dell'attività, la terminologia e le regole
- Conoscere le informazioni fondamentali riguardo la specificità dell'esercizio fisico e dei programmi di allenamento
- Conoscere l'utilizzo di base degli strumenti specifici

Abilità:

- Orientarsi in un ambiente conosciuto
- Orientarsi in un ambiente nuovo
- Orientarsi utilizzando gli strumenti specifici
- Praticare in forma globale una gara di orienteering
- Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza, in relazione alla specificità dell'esercizio

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti di verifica delle conoscenze acquisite e delle abilità, analisi delle schede di rilevazione della gara, osservazione dell'insegnante, comunicazione della valutazione e confronto con gli allievi.

GINNASTICA ARTISTICA

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / ginnastica artistica

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere le norme di sicurezza della ginnastica artistica
- Conoscere le principali caratteristiche dell'attività, la terminologia e le regole
- Conoscere le informazioni fondamentali riguardo alla specificità dell'esercizio fisico e dei programmi di allenamento
- Conoscere l'utilizzo di base degli attrezzi specifici

Abilità:

- Saper eseguire gli elementi della preacrobatica e dell'acrobatica di base
- Saper eseguire una combinazione a corpo libero degli elementi acrobatici sperimentati
- Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare le capacità motorie, presupposto per la disciplina

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti di verifica delle conoscenze acquisite e delle abilità, analisi delle schede di rilevazione della gara, osservazione dell'insegnante, comunicazione della valutazione e confronto con gli allievi

CALCIO

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / calcio

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia, il regolamento e i gesti arbitrali
- Conoscere le principali tecniche e tattiche
- Conoscere ed osservare le regole del fair-play in situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- Applicare le tecniche e tattiche principali
- Praticare il gioco in forma globale
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità, anche in compiti di arbitraggio
- Riconoscere falli ed infrazioni durante le esercitazioni ed il gioco
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sportiva

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti, osservazioni dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione rubrica di valutazione, valutazione delle conoscenze di base

TENNISTAVOLO

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / Tennis tavolo

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuale- Tennis tavolo*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le principali tecniche e tattiche di difesa ed attacco

- Conoscere le caratteristiche delle diverse specialità
- Conoscere ed osservare le regole del fair-play in situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- Applicare le tecniche e tattiche principali
- Praticare il gioco in forma globale attraverso la pratica propedeutica del tennis-tavolo
- Sperimentare le diverse specialità
- Riconoscere falli ed infrazioni durante le esercitazioni ed il gioco
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sportiva
- Sperimentare la partecipazione ad una competizione

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti, osservazione dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione della rubrica di valutazione. Analisi delle schede di osservazione, dei questionari di conoscenza, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

Programmazione didattica curricolare con ampliamento dell'offerta formativa "Progetto LISS"

Materia: Discipline Sportive

A.S. 2023/2024

Classe 3^B-3^C

Planning attività sportive

- Scheda di programmazione atletica leggera
- Scheda di programmazione basket
- Scheda di programmazione Padel
- Scheda di programmazione Fitness
- Sport di combattimento : scherma / Karate

Atletica leggera	Docente interno	Settembre/Ottobre/Maggio
Basket	Docente interno/Esperto esterno	Maggio
Padel	Struttura + Esperto esterno / Progetto Racchette in classe	Marzo-aprile
Fitness	Struttura + esperto esterno	Gennaio/Febbraio
Sport di combattimento	Struttura+ esperto esterno	Maggio
Laboratorio ASD	Esperto esterno	Marzo

ATLETICA LEGGERA

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / atletica leggera

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuali – Atletica leggera: 400 metri, corsa ad ostacoli*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le tecniche esecutive delle discipline affrontate
- Conoscere la differenza tra diverse forme di resistenza
- Conoscere le metodiche di allenamento per la resistenza alla velocità

Abilità:

- Praticare le specialità di: velocità prolungata (400m), corsa ad ostacoli
- Applicare la tecnica corretta per il passaggio degli ostacoli
- Riconoscere e correggere gli errori esecutivi
- Sperimentare i principali metodi di allenamento per la resistenza alla velocità
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

BASKET

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / basket

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia, il regolamento e i gesti arbitrali
- Conoscere le principali tecniche e tattiche

- Conoscere ed osservare le regole del fair-play in situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- Applicare le tecniche e tattiche principali
- Praticare il gioco in forma globale
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità, anche in compiti di arbitraggio
- Riconoscere falli ed infrazioni durante le esercitazioni ed il gioco
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sportiva

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti, osservazioni dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione rubrica di valutazione, valutazione delle conoscenze di base

PADEL

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / Padel

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia, il regolamento e i gesti arbitrali
- Conoscere le principali tecniche e tattiche
- Conoscere ed osservare le regole del fair-play in situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- Applicare le tecniche e tattiche principali
- Praticare il gioco in forma globale
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità, anche in compiti di arbitraggio
- Riconoscere falli ed infrazioni durante le esercitazioni ed il gioco
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sportiva

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti, osservazioni dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione rubrica di valutazione, valutazione delle conoscenze di base

FITNESS

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / fitness

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuali –*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la realtà imprenditoriale del fitness
- Conoscere le discipline affrontate e le attrezzature
- Conoscere le metodologie di allenamento sottese e mirate alla specifica clientela

Abilità:

- Praticare le specialità più conosciute
- Riconoscere e correggere gli errori esecutivi
- Sperimentare i principali metodi di allenamento per le capacità motorie

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove pratiche, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle competenze acquisite e valutazione della presentazione della proposta di lezione, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

Tale modulo si svolgerà nelle ore di scienze motorie.

SPORT DI COMBATTIMENTO

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / scherma

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport di combattimento – Judo*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la palestra di scherma
- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le principali tecniche esecutive

Abilità:

- Eseguire i fondamentali
- Applicare le tecniche principali
- Riconoscere le infrazioni durante le esercitazioni
- Sperimentare i principali metodi di allenamento
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria
- Sperimentare un combattimento in condizioni facilitate e di sicurezza

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

Programmazione didattica curricolare con ampliamento dell'offerta formativa "Progetto LISS"

Materia: Discipline Sportive

A.S. 2023/2024

Classe 4 ^B , 4^C

Planning attività sportive

- Scheda di programmazione atletica leggera
- Scheda di programmazione baseball
- Scheda di programmazione nuoto
- Scheda di programmazione Ju-Jitsu
- Scheda di programmazione joga
- Scheda di programmazione baskin

Atletica leggera	Docente interno	Settembre aprile/ maggio
Baseball	Struttura e tecnici esterni	Aprile / Maggio
Nuoto	Struttura e tecnici esterni	Ottobre/ Dicembre
Ju-jitsu	Struttura e tecnici esterni Judo Jujitsu Novara	Febbraio
Joga	Esperto tecnico	Febbraio
Baskin	GSR San Giacomo Novara	Aprile
La terra in comune	Comune di Novara	Solo 4 B Aprile

ATLETICA LEGGERA

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / atletica leggera

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuali – Atletica leggera*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le tecniche esecutive delle discipline affrontate
- Conoscere le metodologie di allenamento sottese alle specialità dell'Atletica leggera
- Approfondimento sulla tematica dell'alimentazione anche in relazione alla pratica sportiva ed alle richieste specifiche di diverse performance

Abilità:

- Praticare le specialità di: staffetta, salto triplo, corsa ad ostacoli
- Riconoscere e correggere gli errori esecutivi
- Sperimentare i principali metodi di allenamento per le capacità motorie
- Ideare e presentare una lezione finalizzata al miglioramento delle capacità motorie sottese alle specialità dell'Atletica leggera

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove pratiche, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle competenze acquisite e valutazione della presentazione della proposta di lezione, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

BASEBALL

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / baseball

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport di squadra – Baseball*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le principali tecniche e tattiche

- Conoscere le specificità dei diversi ruoli
- Conoscere ed osservare le regole del fair-play in situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali di attacco e difesa
- Applicare le tecniche e tattiche principali
- Praticare il gioco in forma globale
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità, anche in compiti di arbitraggio
- Riconoscere falli ed infrazioni durante le esercitazioni ed il gioco
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sport

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti, osservazione dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione della rubrica di valutazione. Analisi delle schede di osservazione, dei questionari di conoscenza, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

NUOTO

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / nuoto/ nuoto di salvamento

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuali – Nuoto di salvamento*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere le caratteristiche e le finalità dell'attività proposta
- Conoscere le tecniche esecutive dei 4 stili
- Conoscere le principali metodiche di salvamento
- Conoscere i prerequisiti per la partecipazione al corso di assistente bagnanti
- Conoscere le principali norme per la manutenzione e la conduzione di un impianto natatorio

Abilità:

- Eseguire gli stili : crawl, dorso, rana, delfino
- Applicare le tecniche specifiche del nuoto di salvamento
- Riconoscere e correggere gli errori esecutivi durante le esercitazioni
- Sperimentare le tecniche di immersione in apnea
- Sperimentare le richieste fondamentali dei corsi per assistente bagnante

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

JU-JITSU

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / ju-jitsu

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport di combattimento – Judo*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la palestra di arti marziali
- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le principali tecniche esecutive

Abilità:

- Eseguire i fondamentali
- Applicare le tecniche principali
- Riconoscere le infrazioni durante le esercitazioni
- Sperimentare i principali metodi di allenamento
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria
- Sperimentare un combattimento in condizioni facilitate e di sicurezza

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

Joga

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / joga

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport di combattimento – Judo*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la storia e le finalità di questa attività
- Conoscere la terminologia
- Conoscere le principali tecniche esecutive

Abilità:

- Eseguire i fondamentali
- Applicare le tecniche principali
- Riconoscere gli errori
- Sperimentare i principi della respirazione e delle asana.
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria
- Sperimentare una sequenza base

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

BASKIN

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / baskin

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport di squadra _Inclusione e Sport*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia, il regolamento adattato e i gesti arbitrali
- Conoscere le principali tecniche e tattiche
- Conoscere ed osservare le regole del fair-play in situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva
- Conoscere le caratteristiche fondamentali ed il significato degli sport integrati

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- Applicare le tecniche e tattiche principali
- Praticare il gioco in forma globale
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità, anche in compiti di arbitraggio
- Riconoscere falli ed infrazioni durante le esercitazioni ed il gioco
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sportiva
- Sperimentare la partecipazione ad un torneo scolastico

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti, osservazione dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione della rubrica di valutazione. Analisi delle schede di osservazione, dei questionari di conoscenza, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

Programmazione didattica curricolare con ampliamento dell'offerta formativa “Progetto LISS”

Materia: Discipline Sportive

A.S. 2023/2024

Classe 5B 5C

Planning attività sportive

- Scheda di programmazione atletica leggera
- Scheda di programmazione fitness
- Scheda di programmazione Padel
- Scheda di programmazione Tecnica globale di autodifesa
- Scheda di programmazione Tiro con l'arco
- Attività curricolare integrativa: corso informativo di Primo Soccorso in collaborazione con Croce Rossa Italiana, sezione di Novara

Atletica leggera	Docente	Settembre/Aprile/Maggio
Fitnesslab	Struttura e esperti esterni	Novembre
Padel	Struttura e Esperto esterno “Racchette in classe”	Settembre/ Ottobre/ Novembre/Dicembre
Corso di Primo soccorso	Simnova	Dicembre
Metodo globale di autodifesa	Esperto esterno	Marzo-aprile
Tiro con l'arco	ASD arcieri Cameri	Maggio

ATLETICA LEGGERA

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / atletica leggera

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuali – Atletica leggera*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le tecniche esecutive delle discipline affrontate
- Conoscere le metodologie di allenamento sottese alle specialità dell'Atletica leggera

Abilità:

- Praticare le specialità previste dai test di ammissione alle facoltà di Scienze motorie ed il salto triplo
- Riconoscere e correggere gli errori esecutivi
- Sperimentare i principali metodi di allenamento per le capacità motorie

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove pratiche, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle competenze acquisite e valutazione della presentazione della proposta di lezione, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

FITNESSLAB

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / fitnesslab

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport individuali – Atletica leggera*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la realtà imprenditoriale del fitness
- Conoscere le discipline affrontate e le attrezzature
- Conoscere le metodologie di allenamento sottese e mirate alla specifica clientela
arco

Abilità:

- Praticare le specialità più conosciute

- Riconoscere e correggere gli errori esecutivi
- Sperimentare i principali metodi di allenamento per le capacità motorie

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove pratiche, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle competenze acquisite e valutazione della presentazione della proposta di lezione, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

PADEL

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / Padel

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia, il regolamento e i gesti arbitrali
- Conoscere le principali tecniche e tattiche
- Conoscere ed osservare le regole del fair-play in situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- Applicare le tecniche e tattiche principali
- Praticare il gioco in forma globale
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità, anche in compiti di arbitraggio
- Riconoscere falli ed infrazioni durante le esercitazioni ed il gioco
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sportiva

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti, osservazioni dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione rubrica di valutazione, valutazione delle conoscenze di base

METODO GLOBALE DI AUTODIFESA

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / metodo globale di autodifesa

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento – Sport di combattimento – Judo*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la palestra di arti marziali
- Conoscere la terminologia e il regolamento
- Conoscere le principali tecniche esecutive

Abilità:

- Eseguire i fondamentali
- Applicare le tecniche principali
- Riconoscere le infrazioni durante le esercitazioni
- Sperimentare i principali metodi di allenamento
- Osservare e valutare un'esecuzione motoria
- Sperimentare in condizioni facilitate e di sicurezza

Verifiche e valutazione

Svolgimento delle prove, osservazione dell'insegnante e rilevazione delle prestazioni. Analisi delle schede di verifica delle conoscenze acquisite, comunicazione della valutazione e confronto con allievi

Tiro con l'arco

Competenze attese

Competenza specifica: competenza gioco-sport / Tiro con l'arco

Fonti:

- Indicazioni nazionali per Licei Sportivi (D.M. 5/03/2015): *Linee generali e competenze, obiettivi specifici di apprendimento*
- Linee guide ministeriali 2010: *Lo sport, le regole e il fair play*

Conoscenze:

- Conoscere la terminologia, il regolamento delle varie specialità e gli attrezzi.
- Conoscere le principali tecniche
- Conoscere ed osservare le regole del fair-play in situazione di competizione, nel gioco e nella pratica sportiva

Abilità:

- Eseguire e controllare i fondamentali individuali
- Applicare le tecniche principali
- Praticare l'attività in forma globale
- Sperimentare i compiti di arbitraggio
- Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria/sportiva

Verifiche e valutazione

Svolgimento dei compiti, osservazioni dell'insegnante, osservazione dei compagni e compilazione rubrica di valutazione, valutazione delle conoscenze di base

La referente del Dipartimento :

Prof.ssa Luisa Guglielmetti

