

## Scienze motorie e sportive

Liceo Classico, Scientifico, Scientifico opzione Scienze Applicate, Linguistico, Scienze Umane, Scienze Umane opzione Economico Sociale, Musicale e Coreutico sezione musicale, Artistico

	1° biennio		2° biennio		5° anno
	1^	2^	3^	4^	5^
Scienze motorie e sportive	60	60	60	60	60

### Premessa generale

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di secondo grado, e fornisce un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino.

Tale insegnamento mira ai seguenti traguardi formativi: la coscienza della corporeità; l'ordinato dinamismo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità anche in riferimento al progetto futuro di vita; la valorizzazione di un ambito privilegiato di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale.

Al termine del percorso formativo, quindi, lo studente avrà maturato una coscienza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza, accettazione e rispetto del proprio corpo; avrà maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, coerentemente con l'età evolutiva; avrà acquisito una buona preparazione motoria e consolidato i valori sociali dello sport e della vita attiva; avrà apprezzato implicazioni e benefici derivanti dalla pratica di varie attività motorie svolte nei diversi ambienti, con particolare riferimento a quello naturale della montagna.

L'educazione motoria e sportiva deve necessariamente collocarsi entro il contesto culturale in cui vivono i giovani, caratterizzato anche da mode e tendenze.

In questo contesto culturale, l'educazione motoria e sportiva, con le varie pratiche ed i differenti insegnamenti, si pone l'obiettivo della maturazione nell'allievo di una consapevolezza del proprio corpo che cambia e del significato del concetto di corpo in relazione agli aspetti di comunicazione che la persona inevitabilmente mette in atto nel suo agire quotidiano. Il corpo diventa un importante strumento relazionale che permette di esprimere più profondamente se stessi attraverso la molteplicità dei linguaggi non verbali.

L'educazione motoria e sportiva fornisce, infatti, significative occasioni per formare nell'allievo la consapevolezza dei messaggi che arrivano dal proprio corpo sotto forma di sensazioni fisiche o psichiche, e rende capaci, tramite l'azione, di coglierne il contenuto e di rispettarlo. La scoperta del sé corporeo aiuta a

## Scienze motorie e sportive

comprendere la propria identità. Imparare ad ascoltare i bisogni del proprio corpo e dotarsi di uno stile di vita sano e attivo aiuta a conquistare un positivo senso di sé e a vivere relazioni sociali serene e costruttive.

Inoltre, la conoscenza e la pratica di varie attività sportive, sperimentata nei diversi ruoli di giocatore, arbitro, giudice e organizzatore, permettono allo studente di scoprire e valorizzare attitudini, capacità personali, acquisendo e padroneggiando le abilità motorie e le tecniche specifiche da utilizzare in forma appropriata. Lo studente, lavorando sia in gruppo che individualmente, impara a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune. Di conseguenza, l'attività sportiva si coniuga con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti la maturazione di uno stile di vita armonico e attivo.

Esperienze di riuscita e di successo in differenti tipologie di attività favoriscono nello studente una maggior fiducia in se stesso. Un'adeguata base di conoscenze di metodi, tecniche di lavoro e di esperienze vissute rende lo studente consapevole e capace di organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo fisico e di attivarsi per mantenere un livello di forma fisica adeguato alle esigenze quotidiane di studio, lavoro, sport e tempo libero.

L'acquisizione di un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente va di pari passo con l'apprendimento e l'effettivo rispetto dei principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio o di pronta reazione all'imprevisto, sia a casa che a scuola o all'aria aperta.

Le varie attività motorie proposte possono diventare occasione di socializzazione e contribuire a migliorare le dinamiche del gruppo classe e favorire l'empatia fra gli studenti. Possono sviluppare atteggiamenti improntati alla solidarietà e all'incoraggiamento, contribuire alla soluzione dei conflitti e migliorare il clima di classe anche nello svolgimento delle altre discipline. Da sottolineare che un buon rapporto fra studenti favorisce l'apprendimento, poiché motiva maggiormente verso lo studio e il sapere. Per queste ragioni sono da favorire tutte le attività miranti ad aumentare l'autostima del singolo e un atteggiamento prosociale.

**La pratica sportiva** è inserita in modo armonico nell'azione educativa, in quanto tesa allo scopo di contribuire alla *formazione della personalità* degli allievi e a porre *le basi per una consuetudine sportiva attiva* intesa come acquisizione di equilibrio psicofisico.

L'impegno di miglioramento del risultato dipende dalla logica della ricerca e della verifica del movimento più corretto e preciso; in questo lo sport scolastico tende alla disciplina interiore, alla padronanza del corpo, alla formazione e all'affinamento di condotte motorie personali. Il rispetto che deve sempre pretendersi delle regole dello sport o del gioco, siano esse codificate o liberamente concordate, tende a imprimere una *consuetudine di lealtà e di civismo che non può esaurirsi nell'ambito della lezione*. Gli sport e i giochi di squadra valgono in più a introdurre e consolidare *abitudini di collaborazione reciproca*.

L'avviamento allo sport comporta forme di competizione tra studenti. Ciò induce a chiarire che l'agonismo, inteso come impegno a dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri, rientra nella prospettiva dell'educazione e perciò negli obiettivi della scuola. Ciò comporta l'acquisizione di una coscienza critica nei

confronti di comportamenti estranei alla vera essenza dello sport, come la ricerca del risultato a ogni costo o l'assunzione di atteggiamenti divistici. Infatti una prestazione o una vittoria hanno significato solo in quanto rappresentano il segno di una conquista su se stessi o il frutto di un impegno liberamente assunto e tenacemente perseguito.

**L'attività in ambiente naturale** costituisce un vasto settore dell'attività motoria in cui la scuola si riaggancia alla vita, rinnovando *il rapporto uomo-natura*, specie nel contesto della montagna, come luogo fisico definito, che consente allo studente di cogliere il valore di un patrimonio unico che caratterizza la realtà trentina, ma è nel contempo un ambito culturale tramite il quale avvicinare saperi in collegamento con altre discipline quali l'educazione alla cittadinanza, la geografia, le scienze, la storia.

L'insegnante, in relazione all'ambiente in cui opera, privilegerà l'espletamento delle lezioni all'aria aperta o in ambiente naturale. Tali iniziative, se attentamente preordinate nel quadro della programmazione educativa e didattica, da un lato valgono *come ulteriore elemento formativo della personalità* degli allievi, dall'altro possono costituire occasioni concrete d'apprendimento interdisciplinare.

La montagna offre l'opportunità di praticare una molteplicità di sport specifici che vanno dall'escursionismo, allo sci, all'arrampicata, alla bicicletta ecc.; soprattutto l'escursione a piedi, l'attività più avvicinabile da tutti, consente agli studenti di conoscere le proprie caratteristiche e potenzialità e di valutare il modo in cui il corpo si adatta alle diverse condizioni di lavoro in rapporto all'intensità dell'andatura sostenuta nella camminata. L'escursione consente inoltre di apprendere l'utilizzo di materiali e strumentazioni (cronometro, bussole per l'orientamento, altimetro, carte esplicative dei percorsi, ecc.), utili anche in ambito scientifico.

Gli sport della montagna richiedono una conoscenza del clima e delle diverse condizioni atmosferiche, una giusta preparazione atletica e un appropriato stile alimentare. È molto rilevante poi l'abbigliamento e l'attrezzatura, in relazione alle caratteristiche dell'impegno da intraprendere.

Ma non va dimenticato che il camminare in montagna è associato all'elevazione e al raggiungimento di una meta: non si tratta esclusivamente di una prestazione fisica, ma di un'esperienza che aiuta a conoscere se stessi anche dal punto di vista spirituale e sociale.

## Competenze motorie e ambiti

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo di istruzione si procederà con il percorso didattico finalizzato a colmare eventuali lacune e a sviluppare e valorizzare le competenze motorie di ogni studente nei diversi ambiti, per far sì che lo studente sia in grado di utilizzare concretamente le conoscenze, le abilità e capacità esprimendosi in modo responsabile in autonomia e consapevolezza.

Per i quattro ambiti proposti – “movimento e corpo”, “i linguaggi del corpo e la comunicazione non verbale”, “gioco e sport”, “salute e benessere” – le competenze sono declinate per il primo e il secondo biennio e il quinto anno nell'ottica di una gradualità degli apprendimenti.

## Scienze motorie e sportive

### I. Ambito “Movimento e corpo”

#### COMPETENZA PRIMO BIENNIO

---

**Essere in grado di elaborare risposte motorie adeguate in situazioni semplici, riconoscendo le proprie capacità e le variazioni fisiologiche e morfologiche, realizzando semplici sequenze di movimento, in sicurezza, nei diversi ambienti anche naturali.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Essere in grado di realizzare schemi motori semplici, utili ad affrontare attività motorie e sportive.</li><li>- Elaborare risposte efficaci in situazioni motorie semplici.</li><li>- Saper assumere posture corrette.</li><li>- Saper percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni.</li><li>- Sapersi muovere sul territorio rispettando l'ambiente, controllando le condizioni climatiche e verificando le caratteristiche dell'uscita.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il corpo umano: le sue parti, la sua funzionalità.</li><li>- Posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie.</li><li>- Le tecniche, le pratiche motorie anche in ambiente naturale.</li><li>- “Corrette” pratiche motorie e sportive.</li><li>- Il ritmo delle azioni motorie e sportive.</li><li>- Le principali regole relative alle uscite in ambiente naturale.</li><li>- Le possibilità che il territorio circostante offre per la pratica sportiva in ambiente naturale.</li></ul>

#### COMPETENZA SECONDO BIENNIO

---

**Essere in grado di utilizzare le proprie capacità motorie per elaborare risposte motorie adeguate in situazioni complesse, in sicurezza anche in presenza di carichi, nei diversi ambienti anche naturali.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Essere in grado di svolgere attività di “durata e intensità” distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria.</li><li>- Saper assumere posture corrette anche in presenza di carichi.</li><li>- Saper auto valutare le proprie capacità motorie.</li><li>- Saper confrontare i risultati ottenuti con le tabelle di riferimento.</li><li>- Essere in grado di migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali e di realizzare schemi motori complessi.</li><li>- Percepire e riprodurre ritmi anche variandoli.</li><li>- Essere in grado di rapportarsi con l'ambiente naturale praticando attività motorie individuali e in gruppo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche.</li><li>- Le proprie capacità motorie (coordinative, condizionali).</li><li>- Alcuni principi di teoria e metodologia dell'allenamento.</li><li>- Il ritmo nelle azioni motorie e sportive complesse,</li><li>- Le diverse tecniche e pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva (arrampicata, trekking, mountain bike, canoa ...).</li></ul>

## COMPETENZA QUINTO ANNO

**Essere consapevole del proprio processo di maturazione e sviluppo motorio, essere in grado di gestire il movimento, utilizzando in modo ottimale le proprie capacità nei diversi ambienti anche naturali.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di organizzare autonomamente percorsi di lavoro e saperli trasferire ad altri ambiti,</li> <li>- Realizzare personalizzazioni efficaci variando il ritmo dell'azione motoria e sportiva.</li> <li>- Saper analizzare le proprie prestazioni motorie per elaborare un proprio stile individuale.</li> <li>- Saper praticare attività ludiche e sportive e saperle organizzare anche con l'utilizzo delle risorse tecnologiche.</li> <li>- Saper adottare comportamenti responsabili nei confronti dell'ambiente naturale e della tutela del patrimonio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli effetti positivi del movimento e le metodiche di allenamento.</li> <li>- Il ritmo delle azioni motorie complesse e il ritmo personale.</li> <li>- Variabili del movimento e immagine mentale del movimento.</li> <li>- Le attività ludiche e sportive e le strumentazioni tecnologiche.</li> <li>- Le pratiche motorie e sportive da effettuare in ambiente naturale in sicurezza e le caratteristiche del territorio e la sua tutela.</li> </ul>

## 2. Ambito “I linguaggi del corpo e la comunicazione non verbale”

## COMPETENZA PRIMO BIENNIO

**Riconoscere le differenze tra motricità funzionale e motricità espressiva per utilizzarle nella comunicazione o nell'espressione non verbali.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi esprimere in diversi contesti a prevalenza funzionale (lo sport, il gioco, ...) o espressiva (la comunicazione “non verbale”).</li> <li>- Saper individuare il significato di un movimento e saperlo contestualizzare.</li> <li>- Saper cogliere e interpretare i messaggi non verbali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le differenze tra motricità funzionale ed espressiva.</li> <li>- Gli atteggiamenti espressivi del corpo (mimica, gesti...).</li> </ul>

## COMPETENZA SECONDO BIENNIO

**Essere in grado di utilizzare le abilità espressive e mimiche maturate per comunicare stati d'animo ed emozioni.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper distinguere tra l'unitarietà del linguaggio convenzionale (es. l'arbitraggio ...) e quello espressivo (mimico, gestuale, grafico ...).</li> <li>- Saper interpretare atteggiamenti, posture, mimica e saper corrispondere ai messaggi non verbali.</li> <li>- Saper riconoscere e apprezzare vari generi musicali e danze, individuando i messaggi che trasmettono (sensazioni, emozioni, stati d'animo,...).</li> <li>- Sapersi muovere sulla base di un ritmo musicale e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le diversità tra linguaggio convenzionale (segni, posture, movimenti, azioni) e linguaggio espressivo e mimico.</li> <li>- Gli atteggiamenti e i movimenti, mimici e posturali, significativi di stati d'animo ed emozioni (ironia, malinconia, gioia, rabbia ...).</li> <li>- I diversi generi musicali e di danza e le loro “tendenze”.</li> </ul>

## Scienze motorie e sportive

non, utilizzando una gestualità spontanea e armonica. - Le modalità espressive della danza, dal classico al contemporaneo.

### COMPETENZA QUINTO ANNO

**Essere in grado di rappresentare, in vari contesti e ambienti, aspetti della realtà ed emozioni, utilizzando in modo consapevole l'espressività corporea.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Saper scegliere l'uso di uno o più linguaggi non verbali, appropriati alla situazione comunicativa.</li><li>- Sapersi cimentare in produzioni artistiche, coreutiche, musicali, in base alle attitudini personali e del gruppo (coreografie, saggi, recite teatrali, ...).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I diversi linguaggi non verbali e i loro codici, e la loro interazione con il linguaggio verbale.</li><li>- Elementi di trasversalità fra espressioni artistiche, musicali e coreutiche e altri ambiti disciplinari.</li></ul>

## 3. Ambito "Gioco e sport"

### COMPETENZA PRIMO BIENNIO

**Praticare giochi e attività sportive applicando tecniche, semplici tattiche, regole basilari e mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Saper gestire in modo consapevole e responsabile abilità sportive dei giochi e dell'attività sportiva.</li><li>- Sapersi relazionare positivamente con il gruppo nel rispetto delle diverse capacità e caratteristiche individuali e delle esperienze pregresse.</li><li>- Saper svolgere un ruolo attivo nella pratica sportiva, partecipando attivamente a semplici scelte tattiche.</li><li>- Saper gestire lealmente la competizione, mettendo in atto comportamenti corretti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elementi tecnici e tattici essenziali delle attività sportive individuali e di squadra.</li><li>- Le regole di base dei giochi e delle attività sportive praticate e il fair play.</li><li>- La terminologia e la gestualità arbitrale semplice.</li><li>- Le modalità cooperative per valorizzare le diversità nelle definizioni di ruoli e regole.</li></ul>

### COMPETENZA SECONDO BIENNIO

**Praticare attività sportive, individuali e di squadra, applicando tecniche specifiche e strategie apportando contributi personali.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Applicare strategie tecnico-tattiche nei giochi sportivi e nelle attività individuali.</li><li>- Saper cooperare nel gruppo utilizzando e valorizzando le diverse attitudini nei diversi ruoli.</li><li>- Saper praticare uno o più sport approfondendone la teoria, la tecnica, la tattica e le metodiche di allenamento.</li><li>- Saper collaborare con i compagni nelle scelte tattiche, saper adottare e proporre strategie motorie complesse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tecniche e tattiche delle attività sportive.</li><li>- Regole di gioco e di comportamento.</li><li>- Conoscenza dell'ambiente dove si svolgono le attività sportive, delle attrezzature e degli strumenti.</li><li>- I diversi ruoli, la terminologia appropriata alla gestualità arbitrale delle attività praticate.</li></ul>

## COMPETENZA QUINTO ANNO

**Essere consapevole dell'aspetto educativo e sociale dello sport interpretando la cultura sportiva in modo responsabile ed autonomo.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta.</li> <li>- Saper organizzare e gestire eventi sportivi.</li> <li>- Saper osservare e interpretare criticamente fenomeni di massa legati al mondo sportivo.</li> <li>- Saper scegliere e svolgere autonomamente, sulla base delle proprie caratteristiche psico-fisiche, attività sportive individuali e/o di gruppo come stile di vita attivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'aspetto educativo e sociale dello sport.</li> <li>- Struttura e organizzazione di un evento sportivo (tabelle, arbitraggi, gironi, ecc.).</li> <li>- I corretti valori dello sport in contesti diversificati ( il fair play sportivo).</li> <li>- I concetti teorici e gli elementi tecnico-pratici della/e attività praticata/scelta/e, il funzionamento degli apparati coinvolti (muscolare, cardiocircolatorio e respiratorio...).</li> </ul>

## 4. Ambito “Salute e benessere”

## COMPETENZA PRIMO BIENNIO

**Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di seguire un'alimentazione equilibrata adatta alla propria crescita e allo svolgimento dell'attività fisico-sportiva.</li> <li>- Essere in grado di riconoscere l'importanza di assumere corrette abitudini posturali.</li> <li>- Saper applicare le norme elementari di primo soccorso.</li> <li>- Saper utilizzare il lessico disciplinare per comunicare in maniera efficace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli errori e gli scompensi derivanti da un'alimentazione squilibrata.</li> <li>- I principi igienici essenziali per mantenere il proprio stato di salute.</li> <li>- Il concetto di postura e le sue implicazioni.</li> <li>- I principali traumi derivanti dalla pratica fisico-sportiva</li> <li>- La terminologia specifica e le nozioni fondamentali di benessere e salute dinamica.</li> </ul>

## COMPETENZA SECONDO BIENNIO

**Saper assumere in modo attivo e responsabile corretti stili di vita con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni e alle norme basilari di primo soccorso.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper costruire la propria tabella alimentare giornaliera e quella più adatta agli sport praticati.</li> <li>- Saper riconoscere e apprezzare su se stessi gli effetti derivanti dalla pratica motoria.</li> <li>- Saper utilizzare la corretta respirazione ai fini della decontrazione muscolare e del rilassamento generale.</li> <li>- Saper intervenire prontamente e saper applicare il codice di comportamento di anticipazione del rischio inerente alle attività svolte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi nutritivi dell'alimentazione, il rapporto tra consumo energetico delle diverse tipologie di sport e l'apporto calorico degli alimenti.</li> <li>- Gli effetti derivanti dalla pratica motoria.</li> <li>- Alcune tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali.</li> <li>- Le regole fondamentali del primo soccorso e della sicurezza in ambito sportivo.</li> </ul>

COMPETENZA QUINTO ANNO

---

***Essere in grado di adottare consapevolmente stili di vita improntati al benessere psico-fisico e saper progettare possibili percorsi individualizzati legati all'attività fisica utilizzando saperi e abilità acquisiti.***

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizzare le proprie risorse e conoscenze per pianificare tempi e modi di allenamenti.</li><li>- Applicare anche per distretti corporei il movimento più appropriato al mantenimento dell'equilibrio funzionale.</li><li>- Essere in grado di gestire una situazione di emergenza e praticare le procedure appropriate (analisi dell'infortunato, sostegno funzioni vitali ...).</li><li>- Essere in grado di osservare e interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo in funzione della propria crescita personale.</li><li>- Saper selezionare le conoscenze acquisite, tramite gli apprendimenti e l'esperienza vissuta, per costruire itinerari personalizzati.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I regolamenti, le tecniche e i processi di allenamento delle più comuni discipline sportive.</li><li>- Il movimento più appropriato al mantenimento dell'equilibrio funzionale.</li><li>- Conoscere le procedure di intervento per gestire le situazioni di emergenza.</li><li>- Gli aspetti educativi dello Sport e i suoi risvolti negativi (doping, aggressività, sport spettacolo, esasperazione agonistica ...).</li><li>- I contenuti relativi a uno stile di vita improntato al benessere psico-fisico.</li></ul>

---



## Indicazioni metodologiche

La condotta d'azione dell'insegnante, nella definizione del proprio piano formativo terrà conto delle Linee guida, adattandole alla propria realtà scolastica e variandone i contenuti in base alle risorse strutturali e alle caratteristiche delle classi e del tipo di scuola.

Ogni studente, quale che sia la sua condizione, anche diversamente abile, deve poter trarre giovamento dal servizio educativo e partecipare alla vita del gruppo tramite occasioni di inserimento il più attive possibile. Le attività saranno articolate in un progetto predisposto annualmente dall'insegnante e dal dipartimento, coordinato nell'ambito delle competenze del consiglio di classe.

Nella prassi dell'azione educativa le esercitazioni connesse vanno combinate logicamente nel modo più opportuno, in modo che la successione degli sforzi e dei carichi risponda a rigorose leggi fisiologiche curando che ciascuna lezione abbia come protagonista l'studente con le sue esigenze psicofisiche e comprenda anche attività particolarmente gradite agli studenti, esercizi sportivi, giochi di gruppo, ecc., tutte finalizzate al raggiungimento degli obiettivi di apprendimento dichiarati.

Partendo dall'osservazione e dall'analisi dello studente per stabilire il reale livello psico-motorio, sarà perciò necessario proporre situazioni educative personalizzate e seguire, in sede di valutazione, il grado di sviluppo del soggetto correlati dai dati ambientali, relazionali, psico-somatici che costituiscono i tratti essenziali del livello di partenza.

Anche in forza delle importanti finalità educative indicate in premessa, sarà importante inserire all'interno delle proprie lezioni spunti di riflessione che mettano in risalto possibili collegamenti con le altre discipline in modo da favorire nello studente l'interiorizzazione di una cultura interdisciplinare.

Ferma restando l'area di professionalità di ciascun docente, l'insegnamento delle scienze motorie e sportive, mentre persegue obiettivi suoi propri, costituisce quindi occasione di scoperta, verifica e stimolo alla chiarificazione di saperi condivisi tra diverse discipline.

La personalizzazione dell'insegnamento, e quindi la determinazione quantitativa e qualitativa delle attività, supera l'ostacolo dato dalle caratterizzazioni morfo-funzionali di genere, poiché ogni studente avrà la possibilità di lavorare su se stesso, individualmente e con la collaborazione dei compagni, nel rispetto dei suoi tempi e delle sue difficoltà e potenzialità.

Particolare attenzione dovrà essere dedicata alla gestione degli studenti che praticano attività sportive con continuità e a livello agonistico, valorizzando le loro esperienze e competenze a favore del gruppo classe, attribuendo loro ruoli di supporto alle attività dei singoli e dei gruppi, anche con compiti di tutoring, oltre che di responsabilità organizzativa e di arbitraggio. Il coinvolgimento degli studenti esonerati andrà attuato con modalità di partecipazione utili sul piano

## Scienze motorie e sportive

dell'acquisizione delle conoscenze e sotto il profilo della socializzazione e coinvolgendoli in compiti di organizzazione e/o collaborazione durante le attività.

Un approccio per competenze dovrebbe privilegiare un lavoro dove per competenza si intende la capacità di far fronte ad un compito, o ad un insieme di compiti, riuscendo a mettere in moto e a orchestrare le proprie risorse interne, cognitive, affettive e volitive, e a utilizzare quelle esterne disponibili in modo coerente e fecondo.

La palestra, laboratorio del fare per eccellenza, deve promuovere competenze motorie dove il fare, il capire, il discutere, il problem solving, il conoscere, mobilitano nello studente quei processi che lo portano a fare propria e spendibile la competenza del “fare movimento” con il piacere di fare movimento, ma non solo per fare movimento fine a se stesso, ma per realizzare un progetto di vita attiva.