

LICEO STATALE "F. DE SANCTIS"

Via Fogazzaro, 18 - 95047 Paternò (CT) TEL. 095.61.36.690 - FAX 095. 61.36.687

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

A.S. 2025/2026

<u>CLASSE</u>	1°AL
<u>DISCIPLINA</u>	SCIENZE MOTORIE ESPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI</u>	LICEO LINGUISTICO
<u>DOCENTE</u>	PROF.ssa ANNA LISA CARBO
<u>LIBRO DI TESTO</u>	PROFESSIONE SPORT E. Zocca, A. Sbragi, M. Gulisano, P. Manetti.

FINALITA' EDUCATIVE

L'insegnamento delle scienze motorie nel primo biennio si propone le seguenti finalità:

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.
- Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- Facilitare l'acquisizione di una cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO PRIMO BIENNIO

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo (anatomia e fisiologia) e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

Lo sport, le regole e il fair play

La pratica degli sport individuali e di squadra, **se potrà essere svolta**, si realizzerà privilegiando la componente educativa, promuovendo in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale conoscere ed eventualmente sperimentare praticamente nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici e non tesi esclusivamente al risultato immediato.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

Obiettivi specifici apprendimento	Conoscenze	Abilità	Competenze
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture corrette, funzioni fisiologiche. Conoscere gli equilibri posturali le proprie capacità motorie condizionali e coordinative	Riprodurre movimenti semplici e complessi. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni progressivamente più complesse	Avere padronanza e consapevolezza del proprio corpo, realizzando attraverso schemi motori coordinate, le azioni richieste con capacità di orientamento spazio-temporale ed equilibrio adeguate alle diverse situazioni proposte.
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere gli aspetti essenziali la terminologia specifica, gli aspetti tecnici e le semplici tattiche degli sport Conoscere e rispettare le regole condivise dei principali sport	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli ed adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste. Collaborare con gli altri. Essere in grado di assumere comportamenti operativi, collaborativi e partecipativi	Praticare in modo corretto i principali sport individuali e di squadra, (qualora possibili) negli elementi di base Rispettare le regole e gli avversari.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere il corpo umano (app. scheletrico e articolare) Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra, a scuola negli spazi aperti e nelle strade Conoscere i principi fondamentali del primo soccorso. Conoscere le norme igienico-sanitarie.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni. Adottare nella vita quotidiana comportamenti responsabili per la tutela del proprio corpo e della salute	Acquisire corretti e sani stili di vita nel rispetto delle norme di tutela personale e di gruppo .
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere le regole di base per camminare o correre in sicurezza in ambiente naturale Conoscere le diverse attività sportive in ambiente naturale	Acquisire un comportamento responsabile nel rispetto dell'ambiente e delle risorse naturali.	Essere rispettosi dell'ambiente e stabilire un corretto rapporto con la natura. Collaborare con gli altri

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale.
- Attività ed esercizi per il miglioramento della resistenza.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi di mobilità articolare.
- Attività ed esercizi di coordinazione generale e segmentaria
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed inter-segmentario, per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Attività in ambiente naturale (attività di orientamento).
- Attività sportive individuali.
- Attività sportive e pre-sportive di squadra.

CONTENUTI TEORICI

- Terminologia di base, parti del corpo, assi e piani
- Nozioni di anatomia dell'apparato scheletrico e articolare
- Effetti del movimento sulle ossa e sulle articolazioni.
- Traumi ossei e articolari.
- Nozioni di igiene e primo soccorso.
- Storia, prime regole, primi fondamentali della pallavolo, offball, dodgeball, badminton e di una specialità atletica (le corse).
- ED. CIVICA: Educazione stradale. Il codice della strada,

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA

In ottemperanza delle linee guida per l'insegnamento dell'ed. civica emanate dal Ministero e al documento deliberato del collegio docenti e parte integrante del PTOF le Scienze Motorie concorrono allo svolgimento di tale insegnamento, sviluppando unità di apprendimento per un totale di 4 ore sull'area tematica "Educazione Stradale".

Le conoscenze, le abilità e le competenze specifiche da perseguire all'interno della disciplina saranno così sviluppati:

TITOLO	Educazione stradale
---------------	---------------------

CONOSCENZE	Conoscere la segnaletica stradale fondamentale. Conoscere le caratteristiche della strada Conoscere le norme e i comportamenti corretti per la sicurezza propria e altrui. (Codice stradale, uso del casco, limiti di velocità, i dispositivi di sicurezza in auto).
ABILITÀ	Saper riconoscere i valori della segnaletica stradale, saper applicare nella condotta quotidiana i principi di sicurezza, adottando comportamenti adeguati per la tutela della propria persona e degli altri.
COMPETENZE.	Essere consapevoli che l'osservanza del codice stradale è fondamentale per vivere la strada secondo il principio della massima sicurezza propria ed altrui nel rispetto dei diritti e doveri di ognuno.
CONTENUTI SPECIFICI	Classificazione dei vari segnali stradali. La Strada e i veicoli. La precedenza. I dispositivi di sicurezza in auto in moto in bici.
ORE	4 ore
METODI E STRUMENTI	Lezioni frontali, video, appunti, lezioni guidate. Uso della piattaforma G.Suite
VERIFICA E VALUTAZIONE	Tipologia di verifica: test a risposta multipla (4 risposte)

OBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI PRIME

Conoscenza in linee generali della terminologia disciplinare di base.

Conoscenza essenziale dell'apparato scheletrico e articolare e dei relativi traumi.

Schemi motori di base eseguiti in forma semplice e nelle diverse direzioni.

Conoscenza teorica (pratica) dei fondamentali di almeno uno sport di squadra e una specialità atletica individuale e delle relative regole.

Interazione attiva nel gruppo- classe: cosa significa e come si può realizzare in un contesto motorio -s portivo.

Conoscenza delle norme di primo soccorso.

METODOLOGIE DIDATTICHE

Al fine di favorire la piena attuazione del processo “insegnamento/apprendimento“, indipendentemente dal luogo fisico in cui si trovano gli alunni, si progetteranno interventi didattici incentrati sulla costruzione attiva e partecipativa da parte degli studenti e saranno messe in atto le metodologie didattiche utili al raggiungimento del successo scolastico, da quelle tradizionali a quelle più innovative:

- Lezione frontale, lezione dialogata, conversazione e discussione guidata, attività di gruppo, esposizione e rielaborazione degli argomenti secondo gli scopi;
- Metodologie di didattica breve, brain storming, flipped classroom, project based Learning peer tutoring problem solving;
- Esercitazioni individuali, a coppie (se consentito), per gruppi e assegnazioni di compiti
- Esercitazioni con l'utilizzo della musica.

MATERIALI

Contenuti digitali come testi, link , file.

STRUMENTI

- E-mail istituzionale (G-mail),
- registro elettronico (Argo),
- applicativi GOOGLE-SUITE (classroom, meet, documenti, moduli, drive, presentazioni, file, ecc,) , e book (libro digitale).
- La palestra (garantendo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative).
- Il libro di testo

MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE

Le verifiche saranno almeno quattro a quadrimestre e permetteranno di valutare:

- il livello di conoscenze teoriche attraverso test strutturati, semi strutturati e verifiche orali;
- il processo di apprendimento , attraverso osservazioni sistematiche con rubrica di rilevazioni della presenza e partecipazione alle lezioni online, rispetto delle scadenze, impegno nell'elaborazione e nella rimessa degli elaborati.
- Il prodotto realizzato attraverso un compito di realtà che rappresenta la situazione nella quale è possibile osservare la competenza attesa (es. progettazione di un circuito di allenamento);
- l'autovalutazione come consapevolezza dei propri risultati attraverso domande guida.
- Il livello di abilità motorie raggiunto attraverso prove pratiche con test motori o circuiti;

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le valutazioni saranno effettuate mediante l'analisi di prove pratiche e orali e terranno conto della preparazione raggiunta rispetto alla situazione di partenza, dell'interesse e dell'impegno dimostrati nella partecipazione al dialogo educativo e nella puntualità nelle consegne in presenza e on-line . Per i criteri di valutazioni delle verifiche si farà riferimento alle griglie predisposte dal dipartimento di Scienze Motorie.

Per quanto riguarda la partecipazione alle lezioni pratiche sono consentite tre “ giustificazioni “ per quadrimestre (sono esclusi gli esoneri temporanei o annuali accompagnati da certificato medico) .Gli alunni con regolare esonero verranno valutati attraverso : il coinvolgimento durante le lezioni (ruolo di arbitro, segnapunti) – Verifiche teoriche

RECUPERO

Il recupero degli alunni che evidenziano difficoltà sarà svolto in itinere

L'insegnante
Anna Lisa Carbo