

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>	2°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'

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, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

E' fondamentale sperimentare 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 dovrà conoscere il corpo umano (sistema muscolare), 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 la funzionalità del proprio corpo Apprendere la tecnica di misurazione del polso carotideo Migliorare la propria resistenza all'aperto. Ampliare tutte le qualità motorie.	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazione progressivamente più complesse. Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive	Comprendere i propri limiti durante le attività svolte per il miglioramento delle capacità motorie e in particolar modo la resistenza, monitorando le pulsazioni e il livello della fatica.
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere i fondamentali individuali degli sport praticati.	Sapere eseguire e controllare i fondamentali individuali degli sport. Giocare in ruoli diversi apprendendo le relative responsabilità.	Essere responsabili della propria sicurezza personale Rispettare le regole e gli avversari. Collaborare con gli altri.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere il corpo umano (sistema muscolare). Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi del corpo. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e gli aspetti basilari di igiene e di ed. alimentare.	Assumere posture corrette , soprattutto in presenza di carichi Adottare comportamenti responsabili per la tutela del proprio corpo e della salute.	Essere responsabili della propria sicurezza e di quella altrui Saper applicare i principi di primo soccorso in diversi contesti. Saper seguire una corretta alimentazione Essere critici verso se stessi, fare scelte adeguate per migliorare il proprio stato di salute e costruire un sano stile di vita.
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Imparare a orientarsi in ambienti naturali ricorrendo ai classici strumenti dell'orientamento	Acquisire un comportamento responsabile nel rispetto dell'ambiente e delle risorse naturali	Stabilire un corretto rapporto con l'ambiente rispettandolo. Essere responsabili della propria sicurezza e di quella altrui nei diversi luoghi. 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.
- 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 sportive individuali.
- Attività sportive e pre-sportive di squadra.
- Attività di orientamento: “Steffetta”- insieme per vincere.

CONTENUTI TEORICI

- Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori.
- Sistema muscolare: funzione, classificazione e struttura dei muscoli; Vari tipi di contrazione;
- Processi energetici aerobico e anaerobico lattacido e alattacido.
- Effetti del movimento sui muscoli.
- Traumi muscolari.
- Potenziamiento sull'igiene e primo soccorso.
- Alimentazione: principi nutritivi, la dieta, la piramide alimentare e il metabolismo.
- Disturbi alimentari: obesità, anoressia e bulimia.
- Nozioni teoriche relative alla storia, ai regolamenti, alla tecnica e tattica di alcuni sport di squadra o di alcuni sport individuali.
- ED. CIVICA: Educazione stradale

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA

In ottemperanza alle linee guida, emanate dal ministero per l'insegnamento dell'ed. civica , e al documento deliberato dal collegio dei docenti e parte integrante del Ptof, le Scienze Motorie concorrono allo svolgimento di tale insegnamento, approfondendo 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 le norme e i comportamenti corretti per la sicurezza propria e altrui. Art. 188, 186 bis, 187 e 189 del codice della strada.
ABILITÀ	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	Destinatari dell'art. 186 e 186 bis e relative sanzioni, cenni sull'art.187 e 189. Livelli di alcolemia e da cosa dipendono.
ORE	4 ore
METODI E STRUMENTI	Lezioni frontali, Flipped Classroom, video, appunti, mappe e lezioni guidate. Uso della piattaforma G.Suite
VERIFICA E VALUTAZIONE	Tipologia di verifica: test a risposta multipla.

OBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI SECONDE

Conoscenza a grandi linee del sistema muscolare e dei processi energetici legati alla contrazione.

Conoscere e praticare i fondamentali di gioco e le regole di uno o più sport individuale e di squadra.

Partecipare ed essere in grado di svolgere esercizi e attività proposte, anche se con qualche imprecisione

Conoscenza delle principali norme igieniche, di primo soccorso e dei principi alimentari ai fini della tutela della salute

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 del saper 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 espositiva, 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

Libro di testo e 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,) , ebook (libro digitale)
- La palestra (garantendo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative).
- Il libro di testo

MODALITÀ DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

Le verifiche saranno quattro a quadrimestre e permetteranno di valutare:

- il livello di conoscenze teoriche attraverso test a scelta multipla e aperta e verifiche orali;
- l'autovalutazione come consapevolezza dei propri risultati attraverso domande guida;
- Il livello di abilità motorie raggiunto attraverso prove pratiche con test motori o circuiti.

La valutazione delle attività sarà trasparente, tempestiva e costante per assicurare feedback continui che possano essere utili alla docente per rimodulare il processo di insegnamento-apprendimento e allo studente per acquisire consapevolezza del proprio processo formativo.

Le valutazioni saranno effettuate mediante l'analisi di prove che 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 valutazione delle prove di verifica si farà riferimento alle griglie predisposte dal dipartimento. 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 attivo durante le lezioni (ruolo di arbitro, segnapunti, assistenza alle lezioni),e verifiche teoriche.

RECUPERO

Il recupero degli alunni che evidenziano difficoltà sarà svolto in itinere

L'insegnante

Anna Lisa Carbo