

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA
DISCIPLINARE A.S.2025/2026

<u>CLASSE:</u>	3°DP
<u>DISCIPLINA:</u>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI:</u>	LICEO SCIENZE UMANE
<u>DOCENTE:</u>	PROF.SSA ANNA LISA CARBO
<u>LIBRO DI TESTO:</u>	IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI. P.L. DEL NISTA – J. PARKER – A. TASSELLI

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. Gli studenti, favoriti da una maturazione neuro-muscolare, acquisiranno una più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO

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

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative,condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di un livello superiore,supportate anche da approfondimenti culturali,storici e tecnico-tattici.

Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare una auto riflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

Lo sport, le regole e il fair play

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli studenti un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica nel rispetto delle regole e dell'avversario.

Salute,benessere,sicurezza e prevenzione

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative ai principi di primo soccorso.

Attraverso la conoscenza di alcuni apparati e gli effetti sull'organismo delle sostanze legali ed illegali metterà in pratica stili di vita corretti ai fini della tutela della propria salute.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività in ambiente naturale che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo.

Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

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 e le proprie potenzialità rilevandone punti di forza e di criticità	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive	Perfezionare le capacità percettive del proprio corpo durante le attività ginnico-sportive con riferimento allo sviluppo delle abilità motorie e delle modificazioni fisiologiche
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra degli sport. Conoscere i principi fondamentali del fair play	Acquisire gli aspetti tecnici e tattici dei giochi e degli sport. Sviluppare il senso del rispetto per sé e per l'avversario, rispettare le regole concordate e condivise.	Trasferire e realizzare tecniche e tattiche degli sport adattandole alle proprie capacità e alle diverse situazioni. Interiorizzare gli aspetti cognitivi, relazionali e sociali dei giochi sportivi applicando il fair play.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere le caratteristiche di alcuni apparati. Conoscere i pericoli e le conseguenze legati all'uso di sostanze legali che inducono alla dipendenza (alcol e tabacco). Conoscere i principi igienico-sanitari, le norme e le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.	Assumere comportamenti attivi per la salvaguardia da sostanze nocive. Assumere comportamenti fisicamente attivi per un miglioramento dello stato di benessere.	Essere responsabili della propria sicurezza e di quella altrui. Saper applicare i principi di primo soccorso in diversi contesti. Saper tutelare la propria salute attuando corretti stili di vita attivi e salutarì.
Relazione con l'ambiente naturale	Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle città	Saper orientarsi in diversi ambienti utilizzando anche strumenti specifici	Essere rispettosi dell'ambiente stabilendo un corretto rapporto.

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale e addizionato.
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 e in volo.
- Attività sportive individuali.
- Attività sportiva di squadra.

CONTENUTI TEORICI

- Cenni sul Sistema Nervoso.
- Anatomia e fisiologia degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.
- Effetti del movimento sul cuore e sui polmoni.
- Norme di igiene e di pronto soccorso per la prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva.
- Le droghe legali: tabagismo e alcool. Le Dipendenze.
- Nozioni teoriche relative alla storia, ai regolamenti, alla tecnica di alcuni sport di squadra e una specialità dell'atletica leggera.
- Conoscere a grande linee l'anatomia e la fisiologia degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio. Conoscere e applicare le capacità condizionali e coordinative in riferimento ai principali sport.
- Relazioni principali tra movimento, sport e salute
- Conoscere le funzioni essenziali del riscaldamento organico - muscolare, dello stretching, del defaticamento ed eseguirlo in modo autonomo.
- Conoscere i gesti arbitrali fondamentali di alcuni sport di squadra.
- Conoscere in linea essenziale gli effetti negativi provocati nell'organismo dal tabagismo e alcolismo.

METODOLOGIA

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 obiettivi;
- Metodologie di didattica breve, brain storming, flipped classroom, project based Learning, peer tutoring, problem solving;
- Esercitazioni individuali, a coppie, per gruppi con assegnazioni di compiti
- Esercitazioni con l'utilizzo della musica

MATERIALI

Contenuti digitali: testi, link, siti web, canali tematici, piattaforme di apprendimento blog, foto, animazioni video you tube, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, file (file word, file PDF).

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.

MODALITA' DI VERIFICA E VALUTAZIONE

Le verifiche saranno quattro a quadrimestre e permetteranno di valutare:

Il livello di conoscenze teoriche attraverso test strutturato,semi strutturato e verifiche orali;

- il processo di apprendimento , attraverso osservazioni sistematiche con rubrica di rilevazioni della presenza e partecipazione a eventuali lezioni online,rispetto delle scadenze, impegno nell'elaborazione e nella consegna 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;

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 dell'impegno dimostrati durante le lezioni

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 alla griglia predisposta 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 attivo durante le lezioni (ruolo di arbitro, segnapunti, assistenza) verifiche teoriche.

RECUPERO

Il recupero per gli alunni con difficoltà sarà svolto in itinere.

L'insegnante
Anna Lisa Carbo