

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>	3°B/L
<u>DISCIPLINA</u>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI</u>	LICEO LINGUISTICO
<u>DOCENTE</u>	PROF.ssa MARIA CARMELA REITANO
<u>LIBRO DI TESTO</u> TASSELLI	IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI - P. L. DEL NISTA – J. PARKER – A.

PREMESSA

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, dovranno acquisire una più ampia capacità di lavorare in autonomia con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

FINALITA' EDUCATIVE

- Acquisizione dei valori interculturali del movimento, del gioco e dello sport.
- Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione della personalità.
- Scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute.

COMPETENZE TRASVERSALI

La disciplina contribuisce all'acquisizione delle competenze sociali o trasversali, in particolare quelle collegabili all'educazione alla cittadinanza attiva, tra cui si possono prevedere nel secondo biennio le seguenti:

- **Agire in modo autonomo e responsabile:**
utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
- **Collaborare e partecipare:**
partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in

compiti di arbitraggio e di giuria.

- **Imparare ad imparare:**

riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute; riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO

La percezione di sé ed 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 ed 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.

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.

MODULO 1 La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
CONOSCENZE	Conoscere e attuare schemi motori adeguati ad affrontare attività motorie e sportive. .
ABILITA'	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori utili ad affrontare attività motorie e sportive. Riconoscere le variazioni fisiologiche dei parametri vitali indotte dalla pratica motoria.
COMPETENZE	Avere la percezione del corpo in movimento nelle variabili di spazio e tempo, anche in ambiente naturale, con riferimento allo sviluppo delle abilità motorie e delle modificazione fisiologiche..

Modulo 2 Lo sport, le regole e il fair play	
CONOSCENZE	Conoscere le modalità di collaborazione per partecipare a competizioni sportive ed attività espressive. Conoscere gli aspetti sociali e relazionali connessi alla pratica sportiva. Conoscere i principali aspetti teorici, tecnici e tattici delle discipline sportive proposte.
ABILITA'	Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Migliorare il senso del rispetto per sé e per l'avversario.

	Acquisire atteggiamenti competitivi ma corretti sul piano educativo etico e morale nel rispetto di regole concordate e condivise.
COMPETENZE	Acquisire gli aspetti tecnici, tattici, cognitivi relazionali e sociali del gioco e degli sport. Applicare le regole del Fair Play

MODULO 3 Salute, benessere e sicurezza e prevenzione	
CONOSCENZE	Conoscere il concetto di salute come mantenimento della stessa, con regole di vita corrette ai fini della prevenzione. Anatomia e la fisiologia di alcuni apparati. Conoscere i traumi e tecniche di primo soccorso relativamente ai sistemi e apparati studiati. Conoscere, ai fini della tutela della salute, le caratteristiche del tabagismo e alcolismo e gli effetti nocivi sull'organismo.
ABILITA'	Saper adottare comportamenti adeguati al mantenimento del benessere psicofisico. Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni. Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
COMPETENZE	Favorire la maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e salutare acquisendo consapevolezza dei benefici indotti dalla pratica sportiva e rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri

MODULO 4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
CONOSCENZE	Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale. Orientamento in contesti diversificati.
ABILITA'	Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale.
COMPETENZE	Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.

CONTENUTI

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale e addizionato per i vari distretti muscolari.
- 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 e grandi 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 ed esercizi di pre-acrobatica
- Attività in ambiente naturale .
- Attività sportive individuali: atletica leggera.(le corse i salti e i lanci).
- Attività sportive e pre-sportive di squadra (pallavolo, pallacanestro badminton tennis tavolo).
- Percorsi e circuiti motori.

CONTENUTI TEORICI

- Anatomia e fisiologia degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio e cenni del sistema nervoso ed effetti del movimento su di essi

Nozioni di traumatologia e norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni durante la pratica motoria e non

- Rapporto tra sport e salute;
- Tabagismo e alcolismo: conoscenza degli effetti sull'organismo prevenzione .
- Nozioni di storia, tecnica-tattica e regolamento di sport di squadra e individuale.

□ **ED. CIVICA** : ed. alla salute h.3 Alcolismo, effetti nocivi dell'alcolismo sulla salute

COMPETENZA N.4 Individuare gli effetti dannosi derivanti dall'assunzione di sostanze che inducono dipendenza (l'alcool), anche attraverso l'informazione delle evidenze scientifiche; Sapere adottare comportamenti a tutela della propria salute e che promuovano il benessere psico- fisico della persona adottare conseguentemente condotte a tutela della propria e altrui salute.

STANDARD MINIMI PER L'ATTRIBUZIONE DELLA SUFFICIENZA

SCIENZE MOTORIE	CONOSCENZE: • Conoscere il regolamento nelle linee generali di almeno due sport di squadra • Conoscere i fondamentali individuali di giochi di squadra e lo schema motorio di più discipline atletiche • conoscere le elementari nozioni dell'anatomia e fisiologia del corpo umano(app. Cardio-circolatorio e respiratorio) • conoscere e applicare le principali norme igieniche e di primo soccorso • conoscere a grandi linee il tabagismo e l'alcolismo e gli effetti negative sulla salute. ABILITA': • eseguire un circuito di destrezza di media difficoltà • svolgere autonomamente un corretto riscaldamento • eseguire esercizi complessi di coordinazione, forza, mobilità e equilibrio e resistenza. • Saper svolgere i fondamentali di più sport di squadra e individuali e applicare semplici schemi di gioco e le tattiche
----------------------------	--

METODOLOGIA

Le attività si svolgeranno in presenza e in situazione che prevedano il coinvolgimento attivo degli studenti e che siano di stimolo all'autonomia individuale.

Si utilizzeranno la lezione frontale e quella interattiva prediligendo la discussione e valorizzando le conoscenze già in possesso degli alunni e i loro contributi.

Si utilizzeranno, inoltre, presentazioni in PowerPoint e l'utilizzo di Internet per approfondire aspetti legati sia alla parte pratica della materia sia a quella teorica. Le varie attività didattiche verranno individualizzate adattandole qualitativamente e quantitativamente a gruppi assai simili.

Per eventuali alunni con certificazioni BES e DSA, si adotteranno strategie individualizzate che favoriscano la partecipazione dell'alunno. Verranno, in tutti i casi, utilizzati tutti gli strumenti compensativi e dispensativi previsti dal PDP.

Quando necessario si procederà con attività individualizzate di recupero in itinere ed eventualmente con pause didattiche.

DIDATTICA DIGITALE

Nella didattica digitale trovano spazio diverse tecniche di conduzione della lezione quali:

- La **flipped classroom** (prevede lo studio della lezione a casa, che poi viene discussa e messa in pratica a scuola);
- Il **cooperative learning** (gli studenti lavorano in piccoli gruppi per attività di apprendimento e ricevono valutazioni in base ai risultati conseguiti);
- Il **mastery learning** (si basa sulla convinzione che tutti possano raggiungere adeguati livelli di apprendimento, indipendentemente dalle capacità possedute).

MATERIALI

Contenuti digitali come testi link (siti web, wikipedia, canali tematici, piattaforme di apprendimento o blog), foto, animazioni, video (youtube, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, webcam, ecc.), mappe digitali (creately ecc.), file (file word, file PDF, file PPT ecc.).

MEZZI E STRUMENTI

I mezzi e gli strumenti saranno:

- mail istituzionale (G-mail)
- registro elettronico e piattaforma Argo
- G-SUITE (classroom, meet, documenti, moduli, drive, presentazioni, file, ecc.)
- Applicazioni online e software (padlet, creately)
- Reti informatiche ed internet
- La palestra
- Gli spazi esterni
- Il libro di testo
- Auditorium e sala conferenze
- Laboratorio di Scienze

TEMPI

Ciascun docente scandirà i tempi in base alle caratteristiche e motivazioni delle singole classi, alle risorse ambientali e strutturali disponibili e al piano di lavoro definito dai C.d.C

MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE

La verifica consisterà nella continua osservazione del comportamento motorio e socio-affettivo attraverso predefiniti descrittori dell'apprendimento motorio e del comportamento, del grado di partecipazione degli allievi e nella ripetizione periodica dei test motori per accertare il miglioramento avvenuto delle capacità condizionali e coordinative.

Le verifiche saranno pratiche e teoriche, potrà essere previsto l'uso di questionari e prove strutturate.

Le verifiche intermedie, formative e sommative saranno strutturate in funzione degli obiettivi prefissati e in relazione alla classe, pur mantenendo i requisiti minimi di contenuto prefissati in sede di riunione di dipartimento inoltre i criteri di valutazione quantificabili oggettivamente non costituiranno la sola base di giudizio, perché verranno considerati in modo particolare lo sviluppo e la maturazione personale dell'alunno, l'impegno, la buona volontà, il comportamento, il rispetto delle regole e la partecipazione attiva nel gruppo.

Ai fini della valutazione, potranno essere utilizzate varie tipologie di prova come:

- Questionari e griglie di osservazione.
- Colloqui e verifiche orali.
- Prove strutturate, semi strutturate.
- Quesiti a risposta multipla e aperta.
- Test motori e prove pratiche.
- Relazioni individuali, ricerca e approfondimenti personali.
- Power-point.

NUMERO DI PROVE

Per quanto riguarda il numero di verifiche per periodo si propone di farne non meno di quattro per quadrimestre, di cui due pratiche e due teoriche

Ciascun insegnante deciderà il numero totale di verifiche in base alle proprie strategie didattiche, al numero degli studenti e alle ore effettive di lezione a disposizione per classe.

VALUTAZIONE

La valutazione quadrimestrale sarà espressa con due voti al primo quadrimestre di cui uno per la pratica e uno per la teoria, voto unico al secondo quadrimestre.

Essa terrà conto dei seguenti elementi:

1. I progressi compiuti rispetto alla situazione di partenza.
2. Il conseguimento degli obiettivi minimi programmati.
3. L'impegno e l'interesse manifestati per le attività proposte.
4. Costanza e assiduità nella partecipazione alle attività didattiche.
5. Il livello di abilità motorie raggiunto attraverso prove pratiche con test motori, circuiti.
6. Il graduale miglioramento di un efficace metodo di studio.

La valutazione degli apprendimenti farà riferimento alle griglie di valutazione elaborate dal dipartimento e terrà conto della qualità dei processi attivati, della disponibilità ad apprendere, a lavorare in gruppo, dell'autonomia, della responsabilità personale e sociale e del processo di autovalutazione. 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, assistenza etc...)–Verifiche teoriche.

RECUPERO

Il recupero degli alunni che evidenziano difficoltà sarà svolto in itinere

L'insegnante
Reitano M.Carmela